



- ✱ Выбор таков линз и очков
- ✱ Мнения об охране зрения
- ✱ Увы и ах! Малыш в очках!
- ✱ При конъюнктивите раствор приложите
- ✱ Что, друг, близорук?
- ✱ При ранении не теряй времени!
- ✱ Глаза – бесценное сокровище!
- ✱ Для улучшения зрения – траволечение
- ✱ В глазах помутнение? Не жди осложнения!
- ✱ Эти лекарства вредны для зрения

Подписка на 2005 год

Внимание!
 На наши газеты продолжается подписка на 2005 год во всех отделениях почтовой связи России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» т. I (ЗАО «АРСМИ»):
 «Ай, болит!» – инд. 34259 (стр. 73);
 «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722 (стр. 73);
 комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 44355 (стр. 73);
 «Живица» – инд. 27807 (стр. 84);
 «Дюймовочка» – инд. 45753 (стр. 83);
 и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП) с новыми индексами:
 «Ай, болит!» – инд. 11338;
 «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11339;
 комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11340;
 «Живица» – инд. 11344;
 «Дюймовочка» – инд. 11341.

Спешите подписаться!

Без сомнения, поправим зрение!



Этот выпуск поможет вам сохранить и укрепить зрение. А также подскажет эффективные способы лечения глазных заболеваний.

В адрес редакции поступает немало вопросов о заболеваниях глаз и возможности их эффективного лечения. На них мы попросили ответить врача-офтальмолога Северного медицинского лазерного центра (г. Архангельск, ул. Гайдара, 3) Ольгу Сергеевну Наумову.

Не реже раза в год

Как часто нужно проходить обследование у глазного врача людям, не имеющим никаких проблем со зрением?

Николай Ефимович Rogozin, г. Архангельск

Советую всем после сорока лет ежегодно проверять зрение. Родителям следует не реже раза в год водить к окулисту детишек до трех лет. Всем остальным, если нет причин для осмотра, можно посещать врача реже.

Мой сын утверждает, что существуют специальные очки для профилактики заболеваний глаз. Правда ли это? Как можно еще предотвратить близорукость?

Т.П. Никитская, г. Казань

Уважаемая, Тамара Петровна, вероятно, речь идет о так называемых перфорационных очках. Их еще называют «очки-тренажеры». Они имеют множество отверстий, что способствует расслаблению мышц глаза, а хороший от-

дых – и есть залог острого зрения. Однако следует учитывать, что эти очки не предназначены для чтения или прогулок.

Чтобы не провоцировать появление близорукости, нужно твердо усвоить несколько правил. Нельзя прищуриваться. Несмотря на некоторое улучшение зрения, эта привычка вредна для глаз, ведь они оказываются сжатыми мышцами век.

При чтении нельзя пользоваться одним только целенаправленным светом, без общего верхнего. Не стоит смотреть телевизор в темноте. Помогите своим глазам: ведь чем обширнее зона света, тем им легче работать.

Очень вредно читать в движущемся транспорте – вот уж настоящая пытка для глаз! Судите сами, не успел глаз сфокусироваться на одном расстоянии книжки, как вдруг после очередного толчка машины приходится настраиваться заново. Но бывают случаи, когда без чтения не обойтись. Тогда стоит избегать главного врага глаз – вибрации. Ее уменьшить можно путем максимального расслабления мышц спины и не опираться спиной и локтями о сиденье.

Выбор таков линз и очков

Как правильно выбрать оправу? Почему нельзя пользоваться чужими очками и контактными линзами?

Д.С. Вялков, Архангельская обл.

Дело в том, Дмитрий, что любые

очки, в том числе и солнцезащитные, не являются обычным промышленным товаром. К сожалению, очки сегодня продают не только в специализированных магазинах оптики, но и в обычных универмагах и даже на рынках. Приобретенные в случайном месте, очки могут оказаться некачественными, и тогда вместо пользы они принесут непоправимый вред.

Спрашивали?

Очки и контактные линзы являются средствами индивидуального пользования и подбираются для конкретного больного. Использование чужих очков – верный путь к приобретению близорукости, болей в глазах яблоках.

Знаю, что солнцезащитные очки в солнечный день незаменимы. Каждый год меняется их дизайн, мода. Выбор огромный. На какой модели лучше всего остановиться?

Е. Титова, г. Архангельск

Солнцезащитные очки, Елена, являются не просто модным аксессуаром, но и вещью первой необходимости. Дело в том, что на ярком солнце наши глаза пребывают в постоянном напряжении. При этом глазные мышцы очень быстро устают. Но самое главное – длительное воздействие ультрафиолетовых лучей пагубно сказывается на незащищенной роговице, хрусталике, сетчатке.

...Ну почему классная пишет на доске так мелко? Я вытягиваюсь вперед, щурю глаза, пытаюсь рассмотреть мудреные формулы, но правильность линий ускользает, и все расплывается. Наконец учительнице надоедает мое ерзанье, и я слышу:

– Вадим, если тебе не видно, пересядь на первую парту!

Собираю тетради в портфель и под насмешливые взгляды одноклассников бреду к своему новому месту...

Этот кошмар снится мне уже около двадцати лет, с тех пор как я в первый раз надел очки. Позже будут обидные прозвища, запрет на занятия в активных спортивных секциях и извечный вопрос: отчего вдруг у меня упало зрение?

Увы и ах! Малыш в очках!

– Ничего не поделаешь, – вздыхает главный врач офтальмологическим отделением городской поликлиники № 2 М.Ю. Дубовиченко. – **Миопия (близорукость) и по сей день остается одним из частых заболеваний у детей.** И улучшения ситуации ждать не приходится. Если раньше причины падения зрения заключались в наследственности, то сейчас к этому добавились телевидение и компьютер. Детишки уже не мыслят себя без любимых игрушек и просмотра бесчисленных мультсериалов, наслаждаются ими по несколько часов кряду. А норма составляет лишь 45 минут в день, причем на расстоянии не менее трех метров от телевизора.



– А что нужно делать, чтобы зрение перестало падать? – интересуюсь я.

– Прежде всего – показаться врачу. При раннем выявлении прогрессирующей миопии (более диоптрии в год) назначается стационарное лечение. Здесь и медикаменты, и электростимуляция сетчатки и зрительного нерва, и массаж шейно-воротниковой зоны.

О склероукрепляющей операции – на остановку падения зрения – мы начинаем говорить лишь к 11 – 12 годам. Делать ее раньше –

Мнения

нет смысла: глаз формируется к этому возрасту. А уж затем следует операция на восстановление зрения.

Упражнения для восстановления

– А дома можно поделать какие-нибудь упражнения?

– Даже нужно! В книге Норбекова «Опыт дурака» очень хорошо описана подобная методика. Автор сам страдал близорукостью, но с помощью гимнастики навсегда избавился от очков. При прогрессирующей миопии эта гимнастика просто необходима.

1. **«Качание насоса».** Следите взглядом за указательным пальцем. Удаляйте его на 15 см, затем приближайте к кончику носа.

2. **«Тромбон».** Большой палец правой руки во время вдоха приблизьте к носу, а на выдохе удалите на расстояние вытянутой руки.

3. **«Циферблат».** Попытайтесь «вывести из орбит» глаза в направлении цифр на часах, в одну и в другую стороны.

4. **Скольжение по объекту.** Выберите вдалеке объект, например дерево. И взглядом медленно скользите по его контуру.

Солнцезащитные очки делятся на пять групп. Нулевая группа – незатемненные очки. Они способны защитить глаза разве что от ультрафиолета, пробивающегося сквозь тучи в пасмурную погоду (пропуск света 80 – 100%). Очки первой группы предназначены для неактивного солнца (43 – 80%). Для солнечной погоды понадобится уже вторая группа (18 – 43%).

Отвечаем!

При активном летнем солнце не обойтись без очков третьей группы затемнения (8 – 18%). Для отдыха на морском или горнолыжном курорте, где очень высока интенсивность ультрафиолета, лучше обзавестись очками с фильтром затемнения четвертой группы (3 – 8%). Однако из-за высокой степени затемнения они не подходят другим категориям, например водителям. Им лучше всего приобрести очки второй и третьей групп затемнения.

Если вы собрались покупать очки на рынке (разве можно равнодушно пройти мимо такой палитры моделей!), то спешу предупредить, что эти разноцветные штучки не защитят ваши глаза от солнца. Совсем даже наоборот. Вместо адекватной реакции зрачка на поток солнечных лучей – сузиться – такие очки, напротив, способствуют «успокоению» глаза и расширению зрачка, а весь ультрафиолет, который они легко пропускают, устремится на сетчатку. Словом, так и до ожога сетчатки не далеко.

Что за беда в холода?

В холодную погоду, а также при сильном порывистом ветре у меня начинают течь слезы из глаз. Можно ли от этого избавиться?

Т.Н. Миронова, г. Мурманск

Это связано, Татьяна Николаевна, прежде всего с раздражением слизистой оболочки глаза и роговицы пылевыми частицами или сильным ветром. При этом вырабатывается большое количество слезной жидкости, которая омывает поверхность роговицы. Это-то и создает ощущение дискомфорта. Если это причиняет большое беспокойство, следует незамедлительно обратиться к окулисту. В зависимости от выявленной патологии врач сможет порекомендовать необходимый курс лечения. Например, если отток слезной жидкости затруднен, то делаются микрооперации, улучшающие удаление слезной жидкости.

* * *

Месяц назад окулист определил у меня астигматизм. На зрение я никогда не жаловалась. Что это за болезнь такая?

А.Д. Малкова, Вологодская обл.

Астигматизм, как правило, связан с особенностями строения роговицы. Поэтому это преимущественно состояние врожденное. Однако в случае травм, операций возможно возникновение приобретенного астигматизма.

Почти у 40% людей встречается астигматизм. При этом человек видит



круглый предмет как эллипс, повернутый в пространстве. Однако, наш орган зрения устроен так, что автоматически восполняет этот недостаток. Благодаря «домысливанию» мозга человек понимает, что шар круглый, а дверь прямоугольная. Это «домысливание» требует большого напряжения. Вот почему астигматизм вызывает плохое самочувствие, быструю утомляемость. Человек с неплохим зрением может и не подозревать, что у него астигматизм. Ведь выявить данное заболевание без специальных инструментов непросто.

Н.Н. Ракова

об охране зрения

5. **Медленное моргание.** Сделайте вдох, 7 – 10 морганий, выдох, прикройте глаза.

6. **Зажмуривание.** На три секунды плотно зажмурьте глаза, затем широко откройте и сделайте 6 – 8 морганий (сильно зажимайте и открывайте), причем при выдохе моргайте быстрее.

7. **Повращайте глазами несколько раз в обе стороны.**

От себя добавлю еще одно. Попробуйте обвести взглядом каждую букву алфавита. Возможно, после этого будет болеть голова, но уверяю вас, что более доступного и эффективного упражнения не найти.

Конечно, нельзя забывать и о питании. Витаминные комплексы «Олиговит», биодобавки с кальцием («Тянь-Ши» и пр.), даже обыкновенная черника тоже приносят немалую пользу.

Из-за сетчатки страдают ребята

– А еще с какими заболеваниями попадают дети в ваше отделение? – спрашиваю.

– У ребятшек дошкольного возраста также часто косоглазие. Обычно родители боятся обращаться к врачу, а ведь существуют детские сады, где

дети с амблиопией проходят аппаратное лечение. Получается что-то вроде дневного стационара: малыши находятся под присмотром специалиста и к школе, как правило, поправляются.

Из-за переохлаждения, перенесенного вирусного заболевания (аденовирус, герпес и т. д.) случается и воспаление сетчатки. Его признаки: резкое понижение зрения, покраснение, светобоязнь, постоянное ощущение песка. Иногда этот недуг вызывает обыкновенная соринка. Ведь извлекая ее в домашних условиях, можно запросто повредить нежную оболочку глаза и заработать тяжелое инфекционное заболевание, которое нуждается в тяжелом и длительном лечении.

А сейчас – о травмах глаз

– И конечно, – продолжает Михаил Юрьевич, – очень много травм сезонного характера. Летом – дачные: от укулов ветками до ожогов гашеной известью, осенью – рябина из всевозможных «стрелялок». Зима же опасна торчащими в транспорте незачехленными лыжными палками, снежками и петардами. Кстати, в преддверии Нового года о них стоит поговорить отдельно.

Минутное удовольствие от китайских шуток оборачивается настоящим кошмаром: травмы от кустарных фейерверков – со страшными ожогами и повреждениями глаз и лица – в офтальмологии считаются одними из самых тяжелых.

Не так безобидна и случайно отскочившая в лицо пробка от шампанского. Впечатываясь на полном ходу в глаз, этот кусок пластмассы может вызвать кровоизлияние с отслоением сетчатки.

– Что же посоветовать родителям?

– Если глаз травмирован – быстрее бегите к врачу. Даже при банальном фингале самое большое, что можно сделать до визита к офтальмологу, – приложить холодный компресс.

Исключение составляют только химические ожоги глаз. Здесь не до рассуждений. Чем раньше вы начнете действовать, тем больше шансов сохранить зрение. При попадании в глаза соляной кислоты, йода, марганцовки, лака для волос, стирального порошка или других едких веществ, срочно промойте их под струей воды или погрузите лицо в глубокую тарелку с теплой кипяченой водой, которую постоянно меняйте. Еще: пока не доберетесь до больницы, посоветую закапывать 20 – 30%-ный сульфацил натрия (5 – 6 раз в день). И ни в коем случае не используйте для этих целей урину!

Во всех остальных случаях – стерильная повязка и вызов «скорой». Заниматься самолечением и терпеть до последнего, не советую.

В. Мизин

Ко мне, как к практику, часто обращаются с просьбами восстановить зрение. Многим я помогла, но еще большим отказала, — откровенно говоря, из боязни усугубить положение. Ведь при лечении заболеваний глаз нужно быть очень осторожными, эксперименты в данном случае неприемлемы. Твердо могу порекомендовать следующие средства.

При конъюнктивите раствор приложите

При конъюнктивитах различных этиологий, блефаритах, экземах век, ранениях, микробных или вирусных кератитах, язвах и ожогах роговицы необходимо использовать **водный раствор прополиса** (2 — 4%-ный) и 5 — 10%-ную **мазь с прополисом**.

Вот как готовится раствор. Раздробите сухой прополис в ступке, переложите в фарфоровую посуду и потихоньку добавляйте теплую дистиллированную воду, тщательно размешивая. Дайте настояться 8 — 10 часов и профильтруйте несколько раз. Хранить это средство можно в холодильнике при температуре от +4 до +6 градусов в течение 10 дней. Перед применением подогревайте. При помощи пипетки закапывайте в глаза по 2 — 3 капли. Если будет слегка жечь — не пугайтесь: это обычная реакция. Конъюнктивит в большинстве случаев проходит за 1 — 2 суток лечения. Чтобы справиться с другими заболеваниями, потребуется больше времени. Чтобы ускорить процесс, советую накладывать на закрытые глаза марлевые салфетки, слегка смоченные в растворе.

Заболевания кожного покрова необходимо лечить прополисно-жировой мазью. В данном случае рекомендую взять за основу птичий жир (гусиный, утиный, куриный). 5 или 10 г измельченного прополиса (в зависимости от процентного состава средства) смешайте со 100 г разогретого на водяной бане жира. Подогревайте смесь в течение 5 — 10 минут и профильтруйте горячей через слой марли, постоянно помешивая. При экстрагировании прополиса не рекомендуется доводить смесь до кипения. Храните мазь при комнатной температуре в плотно закрытой таре до года.

Снять внутриглазное давление также поможет водный раствор прополиса (2 — 4%-ный). Но в данном случае наряду с каплями советую принимать пергу (хлеб пчелиный) — до 8 — 10 г в сутки за 2 приема (утром и вечером). Не забывайте: пергу нужно рассасывать во рту как можно дольше. После этого ничего не есть и не пить 20 минут.

Издавна для лечения глазных заболеваний применялся мед. Этот продукт пчеловодства — надежное и проверенное средство для лечения воспалительных процессов. Всего лишь 3 — 4 капли теплого цветочного меда уберегут воспаление. Поэтому можно использовать этот способ **при кератитах, язвах роговицы** и пр., не применяя другие средства. Например, 30%-ный раствор на дистиллированной воде хо-

рошо использовать при конъюнктивите. Мед с успехом помогает и при туберкулезных поражениях глаз.

Если у вас весной или летом глаза краснеют, слезятся, появляется боль, солнцезащитные очки не помогают, советуют применять 30%-ный раствор цветочного меда на дистиллированной воде — по 3 капли в каждый глаз 2 раза в сутки. В большинстве случаев после трехнедельного курса лечения неприятные симптомы исчезают и не беспокоят потом долгие годы.

Что, друг, близорук?

Часто ко мне обращаются те, кто страдает близорукостью. Исправить этот дефект они пытались с помощью постоянного ношения очков (двояковогнутых линз, рассеивающих свет),

Помогает отлично

но приведшего лишь к снижению зрения еще на несколько диоптрий (диоптрия — единица измерения преломляющей силы линз). Хорошо помню случай с Данияром Ахмедовым. Он носил линзы на минус 10. За таким массивными стеклами глаз почти не было видно. Лечился он постоянно, ежедневно в течение полутора лет. Результат превзошел наши ожидания: линза для левого глаза — минус 4 диоптрии, для правого — минус 3. А было моему пациенту 85 лет!

Намного лучшие результаты дает лечение близорукости у детей и подростков. Многие из обратившихся ко мне расставались с очками. Проводила я его, используя **маточное молочко, пергу, подмор**.

Вот как приготовить 2%-ный раствор маточного молочка. 2 г молочка деревянной или пластмассовой лопаточкой положите в простерилизованную стеклянную тару и постепенно, тщательно размешивая, добавьте 100 мл дистиллированной воды. Размешивать необходимо очень тщательно, прибавляя воду очень маленькими порциями для того, чтобы состав не пришлось процеживать. Хранить его можно на нижней полке холодильника в плотно закрытой таре не более 10 дней. Перед применением слегка подогревайте. Закапывайте его по 2 — 3 капли в каждый глаз 2 — 3 раза в день. Месяц лечитесь, месяц отдохните и повторите курс. Хорошо действует это средство и при глаукоме.

Маточное молочко — уникальный натуральный продукт. В нем содержится много активных веществ, витаминов, микроэлементов, гормонов, влияющих на клеточные процессы.

Перга (хлеб пчелиный) применяется ежедневно в течение длительного времени. Принимайте утром и вечером по 3 — 4 восковых ячейки, лучше натощак. Старайтесь как можно дольше рассасывать, после приема ничего не ешьте и не пейте 20 минут. Увеличивать принимаемую дозу не стоит: вреда это не нанесет, но и восстановительный период не уменьшит.

Теперь о **подморе**. Ст. л. его положите в сковороду со 100 мл подсолнечного нерафинированного масла и поджаривайте 5 — 6 минут на небольшом огне. Снимите с огня, остудите и

измельчите. Принимайте по ч. л. до еды, запивая молоком, 1 — 2 месяца. Затем отдохните столько же и повторите курс.

Советую во время лечения поддерживать тесную связь с окулистом, чтобы вовремя подбирать очки с меньшим числом диоптрий и следить за состоянием глаз.

Возникли с годами проблемы?

Помутнение хрусталика — катаракта. В большинстве случаев этот недуг возникает с возрастом. Часто его причиной становится нарушение обмена веществ, травмы глаз и т. д. Врачи-офтальмологи выписывают очки с большими диоптриями, нередко предлага-

ют операцию по удалению хрусталика. А ведь от катаракты можно избавиться с помощью старого народного рецепта. Для этого **необходимы обычные дождевые черви**. Лучше, конечно, накопать их на огороде, не повредив. Тщательно промыть и засыпать сахарным песком в соотношении 1:1. Вскоре сверху этого «слоеного пирога» образуется прозрачная желтоватая жидкость — это и есть капли от катаракты. Дело в том, что дождевые черви вырабатывают особое вещество, которое и борется с данным заболеванием. Это лекарство я закапывала по 2 — 3 капли в глаза 3 раза в сутки моей матери, и хирургического вмешательства не потребовалось.

Образование **бельма**, ведущее к потере зрения, может произойти вследствие травмы глаза — ушиба, ранения, термического или химического ожога и т. д. Есть старинный рецепт Авиценны. Он рекомендовал для сведения бельма использовать сок **клевера лугового с медом**. За мою практику это средство было проверено не раз и без опасений: мед осложнений не принесет, а клевер луговой знаменит своими целебными свойствами.

И все-таки я впервые использовала сок с медом на собаке лет тридцать назад. И успешно. Затем рекомендовала это Светлане Гришиной, которая торговала на вещевом рынке Бишкека. Не могу сказать, что бельмо полностью рассосалось, но то, что оно уменьшилось и уже не так бросалось в глаза — факт. Болезнь была остановлена.

Клевер (стебель, листья, цветки) измельчите и через 15 — 20 минут отожмите сок. Смешайте его с цветочным медом в соотношении 1:1. Закапывайте по 2 — 3 капли 5 — 6 раз в день.

Хочу остановиться и на нехватке витаминов, ослабляющей зрение. К примеру, при дефиците в организме **витамина B2 (рибофлавина)** появляются жалобы на светобоязнь, жжение, сухость слизистой и ее воспаление, снижение остроты зрения. При осмотре заметна значительная сосудистая сетка на роговице, образование по ее окружности утолщений. Витамина B2 содержится много в картофеле, капусте, моркови, луке, свекле, чесноке, горохе, яблоках. Но нехватка его нередко обусловлена не только бедностью рациона,

но и заболеваниями, в результате которых витамин плохо усваивается организмом. К таким недугам можно отнести затянувшиеся поносы, воспаление легких (особенно у детей первых месяцев жизни) и т. д. Поэтому в первую очередь необходимо восстановить нормальную работу организма в целом.

Недостаток витамина А и каротина приводит к утомляемости организма и снижению остроты зрения.

Витамин А (ретинол) в растениях не содержится. Но в них есть провитамин А (каротин), который при приеме внутрь преобразуется в витамин А. (В него переходит лишь незначительное количество каротинов из сырой моркови – 1%. А вот в вареной моркови их содержание значительно возрастает – до 35%).

Надо знать, что каротин, содержащийся в зеленых растениях, более ак-

ни компенсирует этот недостаток. Зрение можно восстановить, надо только приложить немного усилий, выполнить простейшую зарядку для глаз (о ней вам расскажет окулист). Тогда организм малыша сам справится с этой проблемой, нужно только помочь ему. К примеру, всем моим детям (их трое) в дошкольном возрасте настойчиво рекомендовали носить очки. Дело доходило до скандалов, но я придерживалась своей позиции. В результате зрение у них 100%! Но категорически отказываться от всех советов окулиста все-таки не стоит: к каждому ребенку нужно подходить индивидуально.

В пожилом возрасте хрусталик не может изменять свою кривизну в прежней степени и дальность зрения становится очевидной. Поэтому к старости большинство людей вынуждено

кислот, щелочей и других едких веществ надо сделать это особенно тщательно, большим количеством воды. При необходимости – обратиться в глазное отделение больницы.

В любых случаях травмы глаз, ослабления зрения будут полезны продукты пчеловодства. В этом случае можно использовать 2 – 4%-ный водный раствор прополиса для закапывания в глаза (по 2 – 3 капли 2 – 3 раза в день). Под веки закладывать 5 – 10%-ную прополисную мазь.

Несмотря на то, что прополис нельзя считать универсальным средством от всех бед, ему следует уделять должное внимание. Практика показала: этот продукт пчеловодства нередко восстанавливает зрение эффективнее, чем любые классические методы лечения.

В народной медицине есть также немало рецептов по лечению недугов с помощью лекарственных трав.

* Например, при «куриной слепоте» используется **василек синий**. Ст. л. цветков залейте 250 мл кипятка и дайте настояться 20 минут. Принимайте по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* При **уевите** (воспалительном процессе радужной и сосудистой оболочки и реснитчатого тела глаза) десертную ложку измельченных **корней барбариса** залейте 250 мл холодной воды и дайте настояться 6 – 8 часов. Поместите на водяную баню на 30 минут. Процедите. Используйте для промывания воспаленных глаз, закапывания, открытых компрессов (смоченные в настое и слегка отжатые салфетки накладываются на приоткрытые веки на 5 – 8 минут). Процедуры делайте несколько раз в день.

* При **снижении зрения** принимайте по ч. л. 3 раза в день свежееотжатый **сок алоэ**. На ночь закапывайте по 2 – 3 капли сока в глаза.

* **Улучшает зрение, снимает усталость, избавляет от катаракты черника**. 2 ст. л. ягод залейте стаканом кипятка в полулитровом термосе на ночь. Утром процедите. Принимайте по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Этот же напар можно закапывать в глаза – по 2 капли утром и вечером.

И еще. В последнее время в средствах массовой информации все чаще можно встретить рецепты для восстановления зрения с использованием ядовитых растений. Чего там только не советуют закапывать в глаза, даже настои картофельных ростков! Будьте осторожны! Ваши глаза – это ваше здоровье, полноценная жизнь, радость видеть мир. Остановитесь, пока не померк свет – это опасно!

Даже впервые применяя мед для закапывания в глаза, разведите его дистиллированной или остуженной кипяченой водой в равных частях. Не допускайте воспалительных процессов роговицы!

Помните: зрение потерять – легко, а восстановить его подчас невозможно. Не занимайтесь самолечением, сначала проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Татьяна Григорьевна Клешнева, пчеловод, травница,

356534, Ставропольский кр., Петровский р-н, г. Светлоград, ул. Крайняя, д. 182; тел. (86547) 48-2-76

от недугов различных

ттивен, чем тот, что есть в плодах и овощах оранжевого и желтого цветов. К примеру, каротин шпината (спаржи и т. д.) обладает вдвое большей биологической активностью, чем каротин моркови. В стакане морковного сока содержится десятикратная доза провитамина А, необходимого человеку в сутки. Но еще более полезна тушеная морковь.

Вымытые корнеплоды (300 г) отварите до полуготовности, снимите тонким слоем кожуру, порежьте на кубики. Залейте молоком, чтобы оно покрыло морковь, и потушите минут 10 – 15. Ст. л. сливочного масла разотрите с ч. л. муки, разбавьте немного теплым молоком и вылейте, помешивая, в морковь. Потушите еще 2 – 3 минуты. Употребляйте как кашу или как гарнир к мясу.

Вот почему необходимо обратить внимание на полноценное питание, если вашему малышу врач выписал рецепт на очки. Не спешите: **дети, как правило, рождаются дальзоркими, но хрусталик до поры до време-**

пользоваться очками, чтобы рассмотреть что-то вблизи. Но если при чтении газет глаза слезятся, возникает резь, болит голова, стоит еще раз посетить окулиста: возможно, очки неправильно подобраны.

Ранение?

Не теряй времени!

Еще я хочу рассказать о мерах первой помощи при травмах глаз.

При ранении, особенно при нарушении целостности слизистой оболочки глаза, нельзя пытаться самим извлекать попавшие в него предметы. Это может привести к вытеканию содержимого глазного яблока и полной потере зрения. Срочно обратитесь в больницу!

При попадании в глаз мелких соринки, песчинки и т. д. появляются следующие симптомы: слезотечение, светобоязнь, боль. Инородные тела часто располагаются под веками. Запомните: попавшие в глаза мелкие соринки, пылинки, крохотные частички растений можно извлечь чистым носовым платком, влажным тампоном. При повреждении конъюнктивы наложите на глаз повязку и обратитесь к специалисту.

Инородными телами на роговице чаще всего оказываются кусочки металла, стекла, дерева, угля... При этом наблюдается слезотечение, режущая боль. Если оно расположено на поверхности роговицы, удалите его влажным марлевым тампоном. Если внедрилось в глубинные слои роговицы – не трогайте, срочно наложите повязку и – к врачу!

Ожоги глаз возникают в результате прямого действия на ткани глаз высокой температуры, химических веществ. В этом случае наблюдается покраснение и отек кожи век, конъюнктивы, легкое помутнение роговицы, резкая боль, слезотечение.

Оказывая первую помощь, нужно прежде всего промыть глаза проточной холодной водой. При попадании в глаза



Современная жизнь так быстротечна и так полна всяких проблем, что своим здоровьем просто некогда заняться. Мы тратим время и силы на то, что завидуем удачливым бизнесменам, ругаем политиков и войны, дороговизну и безработицу... Ну почему так в жизни не ве-многие. Некогда нам остановиться и посмотреть вокруг. Конечно, каж-блеск золота, дым казино, иномарку, кто-то Бермуды... А кто-то уви-дит солнце, море и горы, зеленые ветки, небо и звезды! Не завидуй-те богатству, оно слепо – гласит народная мудрость. У нас есть бес-ценное сокровище – глаза, которыми мы видим мир.

...Танюшке шел шестой год, когда после тяжелой простуды и осложнения она потеряла зрение. Веселая и жиз-нерадостная девочка стала похожа на замерзающего воро-бушка. Было ей страшно, как в закры-том погребе. И толь-ко во сне она улыба-лась. «Я вижу звездные глазки. Это цветочки такие, они разговари-вают со звездочками...» – ра-довала она маму, не видя ее слез. Танюшку и вылечила эта трава, которую собира-ют звездной ночью. Теперь девочка смот-рит на звезды, и они с ней разговаривают. Вот так помогла ей очная трава.

Чем же ты можешь помочь нашим современ-никам, очная трава – очанка?

Очанка лекарственная – по латыни *euphrasia officinalis* – принадлежит к семейству нор-ичниковых. Это однолетнее тра-вянистое растение с прямым раз-ветвленным стеблем высотой до 30 см, супротивными, сидячими яй-цевидно-удлиненными, зубчатыми листьями. Цветки некрупные, бе-лые с синими прожилками или лиловые, расположенные в пазу-хах верхних листьев. Встречает-ся очанка на лугах, на склонах и в раз-реженных лесах средней Европы, Си-бири. Народные названия – глазная трава, очная трава, очная помощь, глазница аптечная, горлянка, зезуль-ка, катка, свет лик.

Цветет с июля по сентябрь. Соби-



рают ее цветущую, сушат в тени. Запаха растение не имеет, на вкус горько-соленое. Обычно траву вырывают целиком, с корнем, и су-шат, так как оно однолет-нее. Лучше всего исполь-зовать всю надземную часть, собранную в июле – августе.

В народной медицине разных стран настоем очан-ки **используется при вос-палении глаз, слабости зре-ния, при сердечно-сосудис-тых заболеваниях (стенокар-дии, инсульте), как укрепля-ющее при простуде, бронхи-те, ангине, опухолях различ-ных органов, в том числе опухолях глаз, раке глазного яблока, при нарушении пищева-рения, повышенной кис-лотности желудочного сока, при конъюнктивите, бронхиальной астме, болезнях печени, гастрите, колите, ревматизме.**

Но еще раз подчеркну, что особо ценно это растение при лечении бо-лезней глаз, воспалении слезных же-лез, даже рака! Потому и имя его – очанка, от слова «очи».

Чтобы приготовить целебный настой необходимо взять чайную ложку тра-вы и залить 200 мл кипятка, настоять 15 – 20 минут, чаем промыть глаза. Можно поставить компрессы на веки при их воспалении или помутнении ро-говицы, если есть бельмо.

Также настоем принимается вовнутрь. 50 г травы залить литром кипятка, настоять несколько часов, принимать по полстакана 3 – 4 раза в день, этим же настоем мыть глаза.

Порошком травы засыпают раны, из отвара делают ванночки при гнойнич-ковых поражениях, диатезах, абсцес-сах, полощут горло при охриплости, лечат ячмень. Принимают внутрь по-рошок или настой и при насморке, чи-хании, головной боли, отсутствии аппетита, при желтухе.

Порошок травы по 2 грамма принимают 3 – 4 раза в день. Курс – до излечения (у всех он разный и зависит от сложнос-ти заболевания). Побочных действий нет. Обычно принимают очанку курса-ми – по 2 месяца с 10-дневными пе-рерывами. А порошок травы лучше принимать с молоком.

В народной медицине Сибири очан-ку принимают при астме, грудной жабе (это кроме уже перечисленных выше болезней), а также при эпилепсии. На-стоем очанки моют голову для быст-рого роста волос.

Очанка содержит гликозид аукубин, флавоноиды, галлотанины, горечи, масла, смолы, микроэлементы – медь, титан, железо, серебро, марганец и другие вещества.

Еще в древности великий целитель Аристотель утверждал, что растения имеют душу. Карл фон Линней – де-душка современной ботаники – гово-рил, что растения отличаются от лю-дей и животных только отсутствием способности к передвижению. Значит, чтобы в дом пришел доктор, больной сам должен постараться и привести его. Таковы особенности траволече-ния.

Буду рада помочь всем, кто ко мне обратится!

Ольга Викторовна Климова,
353440, г. Анапа, главпочтамт,
до востребования

Полезные блюда

Фасоль залить подсоленным ки-пятком и отварить до готовности, отвар слить. **Капусту белокочан-ную** обмыть, нашинковать, залить кипятком и выдержать до полного остывания. Затем отжать и смешать с фасолью, добавить мелко нарезан-ные **морковь, сельдерей и пет-рушку**. Заправить растительным маслом – оливковым или соевым.

200 г творога, 50 г свежего бол-гарского красного перца, 30 г зе-лени, соль. Перец, освободив от се-мян, мелко нарезать. Петрушку про-мыть холодной водой, высушить, измельчить. Творог протереть сквозь мелкое сито, добавить измельчен-ный перец и зелень петрушки, по-солить и тщательно перемешать.

Е.И. Малахова, г. Коломна

Хочу еще раз рас-сказать о глазных каплях из живицы **сосны и раститель-ного масла.** Их я всем советую использовать **при ка-таракте.** Напомню, что в чистом виде живицу невозможно закапать в гла-за: сок сосны быстро густеет, превра-щается в смолу. Да и сама живица не-безопасна для глаз. Другое дело – капли на ее основе. На часть живицы взять 4 части подсолнечного или оливкового масла. Перемешать и дать отстояться 2 – 3 дня. Затем ос-торожно отделить от осадка, перелить в чистый флакончик. Живицу исполь-зовать только свежую, желательнo майскую.

Эти капли я когда-то испытал на себе. Капнул в левый глаз – минут 5 сильно жгло и слезы ручьем текли. А на следующий день глаз не только не болел, но и стал гораздо лучше

Всем живица

видеть. И я с легким сердцем стал применять это замечательное лекар-ство и отсылать другим. Отзывы были разные: кто-то вылечился, а кто-то – нет. Но ухудшений ни у кого не было.

Масло для живичных капель долж-но быть свежее, нерафинированное. Попавшие в организм или глаз пита-тельные вещества должны быть дос-тавлены к клеткам глаза. Но зачас-тую кровеносные сосуды и капилля-ры глазного яблока зашлакованы и имеют тромбы. Здесь нам и помога-ет живица (смола) хвойных деревь-ев. Кстати, регулярное употребление горошин смолы сосны или ели помо-гает и при тромбофлебите. По этой же самой причине живица входит и в

Давайте оговоримся сразу: не будем противопоставлять друг другу врачей и целителей вкупе с травниками. Каждый из них делает свое дело. А что касается эффективности лечения, то это зависит от состояния больного. Но ведь наши дедушки и бабушки не знали об оперативном вмешательстве. Когда теряли зрение, они пользовались опытом родичей, односельчан, людей, обладающих обычными способностями. Недаром же создана целая школа народных целителей, способных лечить глазные заболевания. Вот какие рецепты предлагает «Скорая на дому».

ленный сок из чистых листьев быстро фильтруют через плотное полотно, закапывают в больной глаз и с пропитанным соком тампоначком делают повязку.

*Чистый прополис в виде 1 – 2-процентного раствора в дистиллированной воде или 3 – 5-процентной мази на медовой основе используют для промывания и смазывания глаз при различных (особенно неопределенной этиологии) заболеваниях глаз – конъюнктивитах различной этиологии, блефаритах, язве роговицы.

После промывания больных глаз этим раствором необходимо смазывать их мазью на достаточно большой промежуток времени 1 – 2 раза в день. Эти препараты достаточно быстро исцеляют глазные болезни.

1 – 2 г очищенного и измельченного прополиса растворяют путем прогревания и частого взбалтывания в 100 мл дистиллированной воды, фильтруют через чистое льняное полотно и используют наружно.

Мазь: в 100 г прогретого до 45 градусов меда кладут 3 – 5 г экстракта и парят около 2 часов эту смесь, часто взбалтывая. В теплом виде фильтруют через льняное полотно или 2 слоя марли и до полного остывания снова промешивают. Мазь готова.

Экстракт: к 10 г очищенного и измельченного прополиса добавляют 10 г (мл) дистиллированной воды и помещают эту смесь на несколько часов на водяную баню, периодически промешивая. Получается мутная жидкость темно-коричневого цвета.

*Траву или все растение прострела раскрытого (сон-трава луговая) в виде сока, настоя или порошка принимают внутрь при глаукоме. Свежеприготовленный сок смешивают 1:1 с медом принимают по чайной ложке 3 – 5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Отвар: столовую ложку сырья кипятят в 2 стаканах воды, уваривают до половины и принимают по 1 – 2 столовых ложки отвара 3 – 5 раз в день до еды.

Порошок из травы принимают по 0,1 – 0,4 г 3 – 5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Для улучшения зрения – траволечение

*Краевые цветки василька синего в виде настоя используют наружно при некоторых глазных заболеваниях, особенно при «куриной слепоте».

Настой. 1 – 2 чайные ложки лепестков настаивают 2 часа в стакане кипятка. Фильтруют через плотное льняное полотно и с теплым настоем делают примочки.

*Траву зайцегуба (лагохилус) опьяняющего в виде настоя принимают внутрь при глаукоме.

Настой. Столовую ложку травы настаивают 6 – 8 часов в стакане кипятка и пьют по 1 – 2 столовых ложки 4 – 6 раз в день.

*Свежеприготовленный профильтрованный сок лука репчатого замешивают на водяной бане с чистым медом 1:1 до полного остывания. Используют смесь как глазные капли или мазь по 1 – 2 капли в каждый глаз 2 – 3 раза в день. Полностью излечивают глаукому.

Во избежание окисления сока мазь готовят в течение 5 – 7 минут, главное, хорошо промешать с медом.

*Свежее маточное (пчелиное) молочко в виде 2-процентного раствора в дистиллированной воде используют наружно при глаукоме, кератите, различных формах конъюнктивита, глазных повреждениях, язве роговицы.

Применение: раствор фильтруют через фильтровальную бумагу или чистое льняное полотно и используют в виде глазных капель (по 2 – 3 капли раствора на раз) или примочек – 5 – 6 раз в день. На ночь лучше делать примочки при ожогах век, роговицы и ранах.

*Плоды мордовника шароголового в виде настоя или настойки принимают внутрь при рассеянном склерозе, атрофии зрительного нерва, пигментной дегенерации сетчатой оболочки глаз и многих других заболеваниях. Настой или настойку 1 – 2-процентной концентрации принимают внутрь по 10 – 20 капель на столовую ложку теплой кипяченой воды 2 – 3 раза в день.

*Свежий сок из корня одуванчика лекарственного по капле 2 – 3 раза в день закапывают в глаза при трахоме.

*Траву или все растение очанки прямостоячей (глазная трава) в виде настоя используют для примочек при воспалении глаз, век, глазных мешочков, пятнах на роговице и других заболеваниях. 30 – 40 г сырья настаивают час в 0,5 л кипятка. Фильтруют через плотное льняное полотно, обмывают тряпочкой и прикладывают к больным глазам или промывают их теплым настоем. Эффект лечения наступает медленно, но лечение надежное.

*Сок листьев подорожника большого используют наружно при лечении рака роговицы глаз. Свежеприготов-

пригодится!

состав капель.

Хочу немного коснуться вопроса применения капель. Лучше закапывать на ночь, по капле. Курс лечения – 60 дней. Хранить в холодильнике. Перед применением нагреть до комнатной температуры (в течение 2 – 3 часов). Лечение лучше совмещать с приемом трав: цикория, пижмы, полыни. Замечу, что цикорий снижает сахар при диабете, а это заболевание напрямую связано с состоянием глаз.

По всем возникшим вопросам обращайтесь ко мне. Только от вас – конверт с о/а.

Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
г. Гусь-Хрустальный, пгт Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15

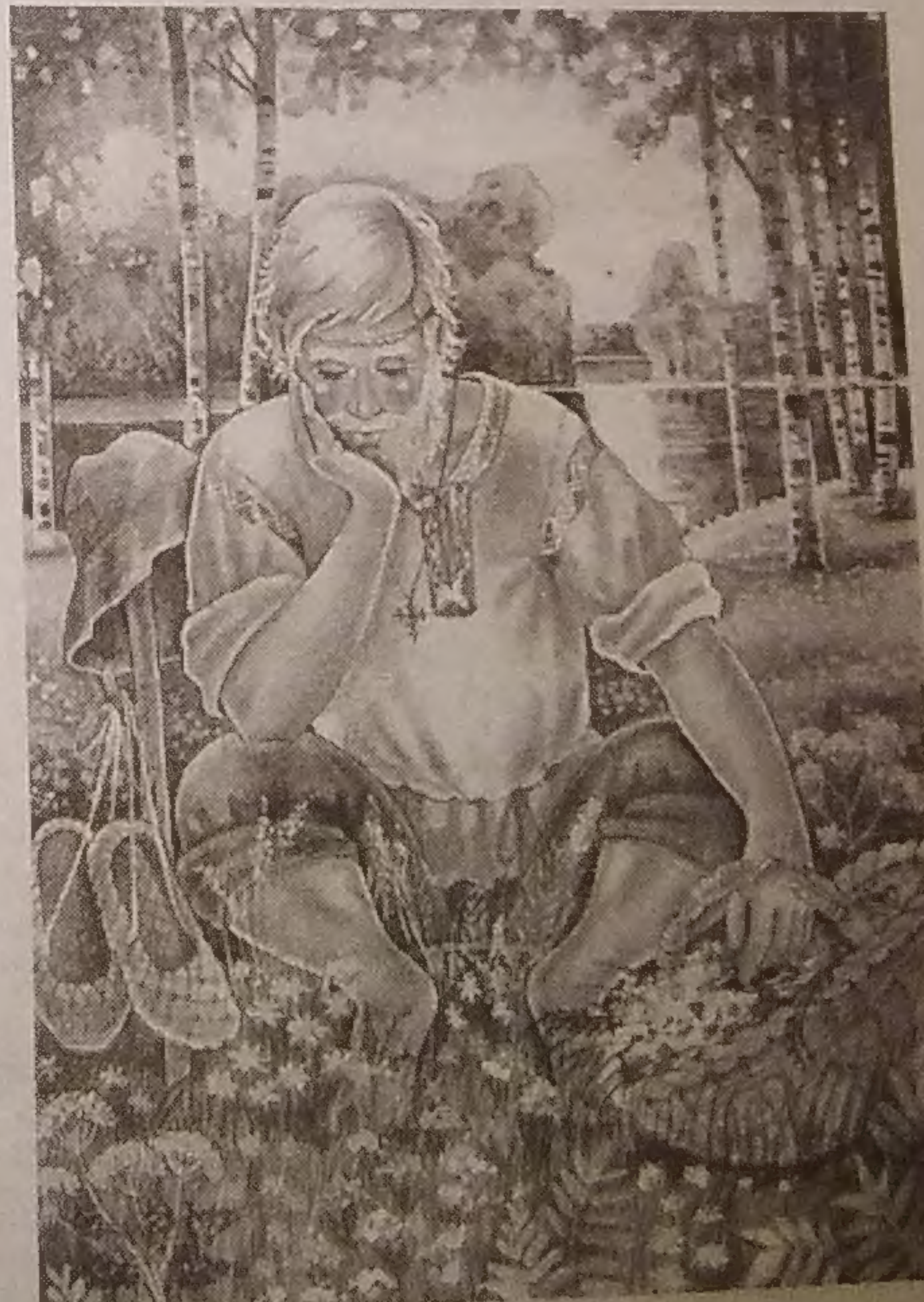
Отзывы:

«Александр Юрьевич, Бога молю за вашу чудесную душу! Спасибо, добрый человек! От посылки вашей

сразу теплом повеяло. Делала все, как велели. И уже есть улучшения,» – Пишет Лариса Александровна Сахнова из г. Хабаровска.

«За 2 месяца лечения каплями произошли заметные перемены, – сообщает Всеволод Леонидович Ставровский из Краснодарского края. – До их применения правым глазом не видел. А теперь уже различаю предметы».

Альбина Ивановна Опарина из Архангельской области использовала капли для лечения бельма. Прошла 2 курса. И тоже есть значительные улучшения. Уменьшилось бельмо на глазу у Елены Анатольевны Ворончихиной из Удмуртии. А у мамы Светланы из г. Воркуты и вовсе исчезло.



Катаракта – одна из самых распространенных глазных болезней. Ее первым признаком служит мутное зрение: сложно фокусировать взгляд на определенном объекте. С развитием заболевания может двоиться в глазах, появляются пятна, закрывающие обзор. Постепенно прогрессирует слепота.

Сначала зрение в сумерках лучше, чем светлым днем, так как в темноте больше света проходит через расширенный зрачок. Затем предметы видятся расплывчатыми светлыми пятнами. В последней стадии глаз видит все в серо-белом цвете. Свои рекомендации при этом заболевании дает «Сам себе доктор».



В глазах помутнение? Не жди осложнения!

Катаракта трудно поддается лечению. Она находится глубоко внутри глаза, и ничто, кроме хирургического вмешательства, не поможет ее победить. Однако на ранней стадии шансы справиться с ней при помощи нетрадиционных методов довольно велики. Даже при запущенных случаях можно стабилизировать состояние. Специалисты убеждены, что основной причиной заболевания является неправильное питание. Это может быть верно даже для пожилых людей в случае старческого помутнения зрачка.

Существенно необходима чистка всех систем организма. Для начала 3 или 4 дня поголодайте – пейте лишь соки и воду. В этот период можно сделать клизму с теплой водой. После этого должна последовать очень ограниченная диета на протяжении 2 недель. Ваш рацион должен состоять из апельсинов и грейпфрутов или любых других сезонных фруктов. На обед – салаты из сырых овощей, заправленные оливковым маслом или лимонным соком, изюм, инжир. Ужин из шпина-

та, белокочанной капусты, моркови, свеклы, приготовленных в собственном соку, орехов и фруктов – яблок или винограда. Не следует есть картофель и хлеб.

После стоит перейти на другую диету.

Завтрак: любые фрукты, кроме бананов.

Обед: салат из свежих овощей с хлебом из муки грубого помола.

Ужин: два-три тушеных овоща, кроме картофеля, орехи и свежие овощи.

Голодание с последующей диетой повторяйте раз в три месяца, не забывайте и про ежедневные клизмы с теплой кипяченой водой.

Избегайте белого хлеба, сахара, сливок, каш быстрого приготовления, риса, вареного картофеля, пудингов, пирогов, крепкого чая, кофе, алкогольных напитков, пряностей, соусов.

Появляется все больше доказательств того, что катаракту вылечивают с помощью диетотерапии, тем не менее, лечение может растянуться от 6 месяцев до 3 лет. Доктор Адель

Дейвич, известнейший в Америке диетолог, отмечает: катаракта развивается, если рацион лишен пантотеновой кислоты, аминокислот, в частности триптофана и витамина В₆, необходимого для усвоения. Полный комплекс витаминов группы В должен присутствовать в рационе, наряду с витаминами С, Д и Е.

Вместе с диетолечением обязательно используйте различные способы тренировки и расслабления глаз. Упражнения таковы: движение глаз вверх и вниз, слева направо, по часовой стрелке; вращения головы и плеч по часовой стрелке.

Массаж также чрезвычайно полезен – он расслабляет мышцы глаз. Проводите его следующим образом: сядьте поудобнее в кресло, положите ладони на веки, не давите на них. Опустите руки на колени и попытайтесь представить все возрастающую темноту.



Эти лекарства вредны для зрения

рекомендуется читать, смотреть телевизор,

Оказывается, некоторые лекарства, которые мы принимаем от различных заболеваний, вредны и даже опасны для глаз. К ним относятся снотворные (люминал, ноксирон, нитразепам, метаквалон), транквилизаторы, устраняющие невротические расстройства, снижающие эмоциональное напряжение (седуксен, нозепам, рудотель, радедорм, такепам, фенибут). Они нарушают слаженность работы глазодвигательных мышц и аккомодационного аппарата, из-за чего изображение становится нечетким, двоится. Этот эффект в среднем сохраняется 20 часов после приема препарата.

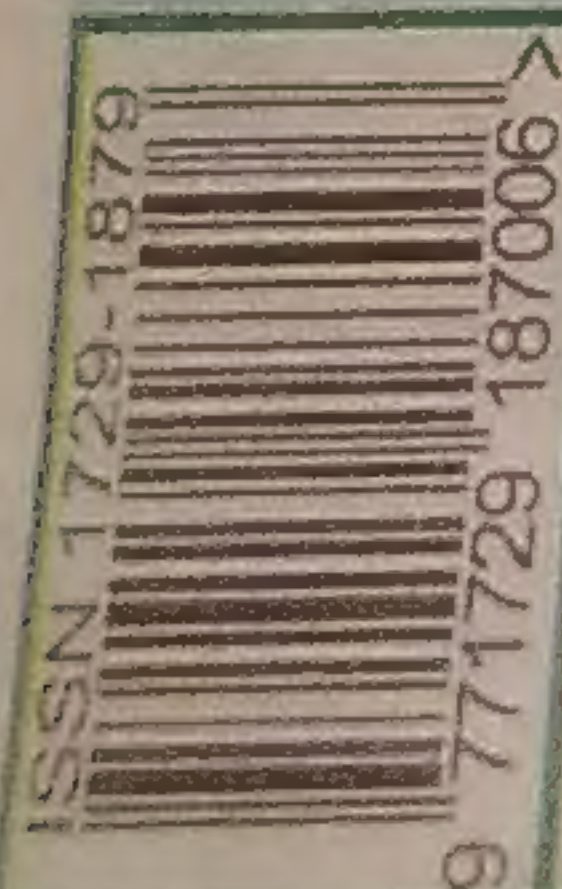
Даже такие безобидные на первый взгляд успокаивающие средства, как

валериана, травяные настои пустырника, мелиссы, пассифлоры, мяты, боярышника, а также препараты брома могут вызвать кратковременное (не дольше 3 – 4 часов) расстройство зрения. Принимайте их на ночь вместо снотворных препаратов и транквилизаторов, но не стоит снимать ими нервное напряжение, перед тем как сесть к дисплею компьютера и тем более за руль.

Обратите внимание: некоторые лекарства, неблагоприятно влияющие на зрение, например люминал, входят в состав комбинированных препаратов (валокордин, корвалол, валоседан, седальгин, барбамил, теофедрин). 4 – 5 часов после их приема нужно снизить зрительную нагрузку: не

работать за компьютером, писать письма, шить и вышивать, играть по нотам. Если такие ограничения для вас невыполнимы, попросите врача заменить лекарство аналогом, не вызывающим расстройство зрения.

Будьте осторожны при приеме гипотензивных (понижающих артериальное давление) средств – клофелина, пропранолола, обзидана, анаприлина; антигистаминных (противоаллергических) препаратов – димедрола, тавегила, супрастина, пипольфена; диуретиков (мочегонных) – фуросемида, верошпирона, диакарба; лекарственных средств, снижающих уровень сахара в крови, сульфаниламидов – этазола, сульфадиметоксина, триметоприма, бактрима.



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций
Св. ПИ №77-9101
от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164520, г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д.10.
Печать офсетная.

Заказ № 8675 Тираж 74.600 экз.
В ОАО «Северодвинская типография».
Заказ № 554 Тираж 2.850 экз.

Общий тираж 77.450

Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722. Цена свободная.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@arh.ru

Секретарь – (8184) 55-08-68
Отдел реализации – (8184) 55-16-48
Отдел рекламы – (8184) 55-08-68
Редактор, корреспонденты –
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс – (8184) 55-16-53
Отдел дизайна – (81842) 6-56-27

Отдел реализации
e-mail: aibolit@givitca.ru

Директор
Редактор
Зам. редактора
Отв. за выпуск

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Назаренко Ю.А.
Мизин В.А.

Редколлегия:

Бабарухина Е.И., Иванова Т.Ю.,
Улановская Н.Д., Осипова Е.В.,
Буторина Е.Е., Махилькова А.С.,
Шапошников И.Г., Аполлонова Э.В.

Время подписания в печать:
по графику – пятница – 17.00;
фактически – пятница – 17.00.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Ссылка на издание обязательна. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП: 2902031177/290201001 Р/с №40702810304260112042 в ОСБ №5494 в г. Северодвинске.
Банк-получатель: Архангельское ОСБ №8637 г. Архангельск. К/с №30101810100000000601, БИК 041117601

газета-целительница **Айболит!**

www.givitca.ru

№ 19 (154) октябрь 2005 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ - С ЛЮБОВЬЮ!

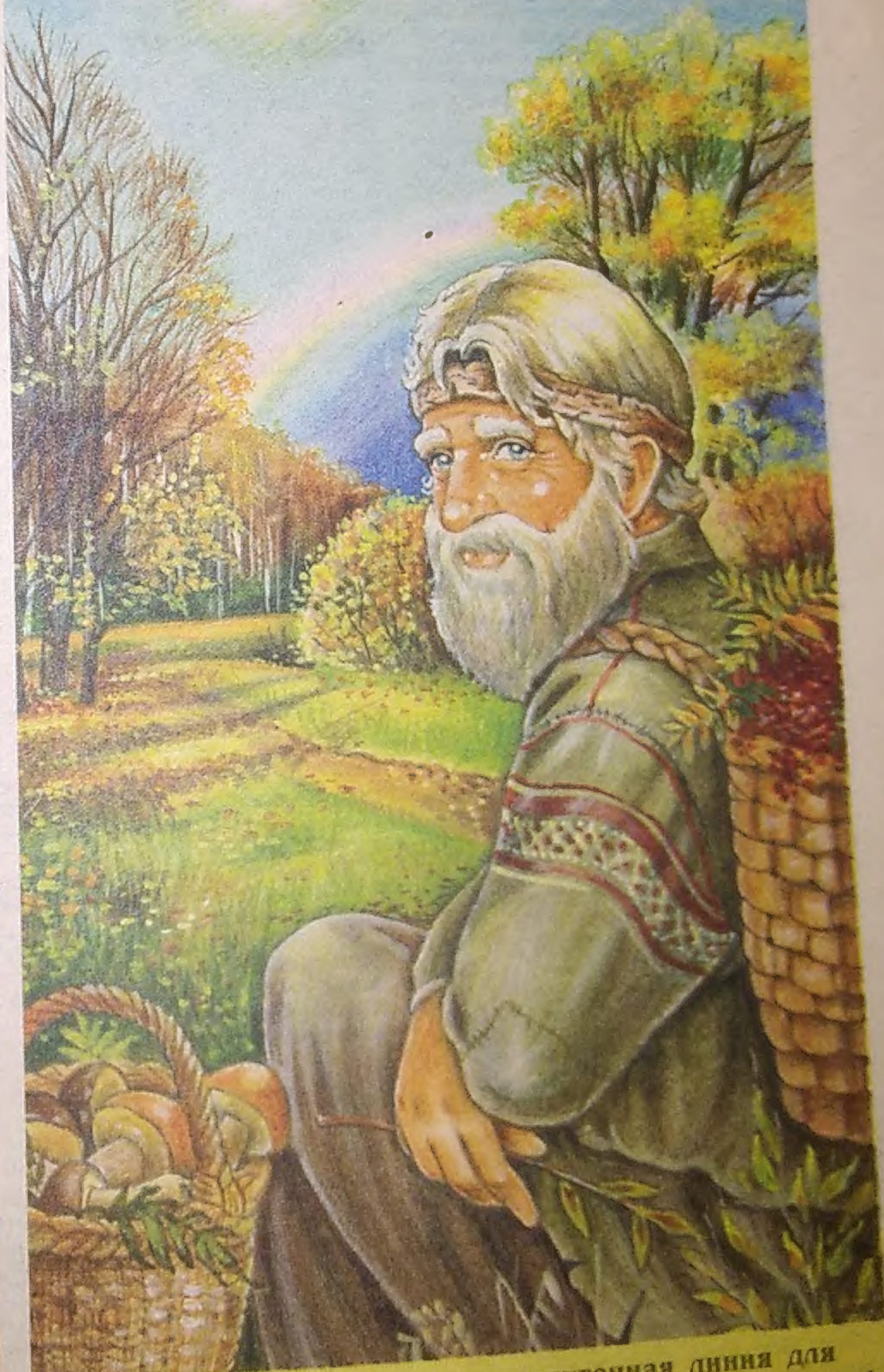
- * Контрнаступление на давление
- * Внимание! Ходьба на расстояния
- * Коли скучаете по соли
- * Чтоб не опасаться, стоит отказаться
- * Уважай зеленый чай
- * Популярно: контроль регулярно
- * Что гипертония любит и что ее губит?
- * Одуванчиковое сырье
- * По ягодке в уши
- * Киселек сварь, дружок
- * Именины сердца или праздник живота?

Подписка на 2006 год

Внимание!
Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1 (ЗАО «АРСМИ»); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95); «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95); комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП) с индексами: «Ай, болит!» — инд. 11338; «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341. Также продолжается ежемесячная подписка на 2005 год.

Спешите подписаться!

Знать, как гипертонию унять



8(184) 52-82-57 Круглосуточная линия для
Готовы вам помочь! ваших вопросов и предложений

Я слышала: опасность артериальной гипертонии в том, что много гипертоников иногда даже не подозревают о своей болезни и рас-
плачиваются уже инсультами, инфарктами. Подскажите, как можно предупредить гипертонию или хотя бы вовремя обнаружить ее у себя.

Раиса Валентиновна Долгобородова, г. Архангельск

Рассказывает заведующая терапевтическим отделением городской поликлиники № 1 города Архангельска врач-терапевт высшей категории, заслуженный врач России Татьяна Георгиевна Абрамова.

Начинать профилактику артериальной гипертонии следует уже, когда давление поднимается периодически до 130—139/85—89 мм ртутного столба. Поскольку такое высокое давление связано с повышенным риском осложнений, профилактические меры должны быть направлены прежде всего на факторы, приводящие к гипертонии. Это малоподвижный образ жизни, избыточный вес, которые довольно тесно взаимосвязаны друг с другом. А также нерациональное питание, употребление алкоголя, курение и стрессы.

Внимание!

Ходьба на расстояния

Самый доступный и эффективный способ борьбы с гиподинамией — **ходьба**. Только не прогулочная, а строго дозированная с постепенным увеличением протяженности, темпа и ритма. Ходьбу лучше начинать летом. В первые 14 дней рекомендуется проходить расстояние до 2 км в темпе 60—80 шагов в минуту. При хорошем самочувствии через 2—3 недели можно увеличить темп на 20 шагов/мин. Но помните, что максимальный темп должен достигать 120 шагов в минуту.

Во время ходьбы следите за своим самочувствием. У вас не должно быть выраженной одышки, чрезмерной потливости и пульса больше 110 ударов в минуту. В противном случае нагрузку придется уменьшить. Знайте, что при ходьбе вы должны чувствовать себя комфортно. И не пропускать ни одну тренировку.



Иначе все придется начинать заново.

Хочу порекомендовать и занятия плаванием, лыжами. Только и те и другие не должны быть на скорость. Пользуйтесь любой возможностью подвигаться.

Контрнаступление на давление

Даже если вы поднимаетесь на два лестничных пролета каждый день, то можете за год избавить себя почти от 3 кг.

Если скучаете по соли

У людей с избыточной массой тела более высокое артериальное давление, чем у тех, кто имеет нормальный вес. Это неудивительно, поскольку ожирение зачастую связано с обилием животных жиров в рационе, употреблением соленой пищи, а также малой физической активностью.

Поэтому внести коррективы в свой ежедневный рацион следует обязательно, тем более что многие из нас перешли на не свойственный нашей национальной кухне стиль питания: с большим количеством копченостей, сладостей, отсутствием овощей и горячего. Постарайтесь не подвергать опасности свои сосуды. Употребляйте в пищу нежирные сорта рыбы и мяса, больше грубой пищи, растительного масла вместо сливочного. Возьмите себе за правило добавлять в каждую порцию еды фрукты и овощи. Особенно те, что были выращены в вашей местности. Ни в коем случае не мучьте себя голоданием. Питайтесь дробно и часто — 4—5 раз в день — и без перекусов.

Избегайте частого употребления сладостей. Заменяйте их лучше сухофруктами. В них содержится очень полезный для сердечной мышцы и кровеносных сосудов микроэлемент — калий.

Никогда не досаливайте готовые блюда. Ограничьте количество поваренной соли до 3 грамм в день — до половины чайной ложки. Учтите, что многие продукты сами по себе содержат много соли. Например, сыры и майонез. Если обходиться без соли будет трудно, добавляйте для улучшения вкуса листовые овощи — укроп, петрушку, щавель. На худой конец можно заменить поваренную соль на другую — с пониженным содержанием натрия.

Алкоголь, табак нельзя никак!

О вреде табака и алкоголя говорится достаточно. Однако, если ваше давление периодически повышается, значит, пришло время вредным привычкам сказать «нет». Алкоголь, курение и артериальная гипертония — довольно страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям.

Кроме того, суждение о благотворном

влиянии малых доз алкоголя все чаще и чаще подвергается сомнению со стороны ученых мужей. Так японские медики установили, что чем старше становится человек, тем в большей степени малые дозы алкоголя (менее 35 грамм коньяка или бокал вина) приводят к повышению артериального давления.

Притом перед сном...

Что касается стресса, то частая его причина — невозможность управлять ситуацией. Это когда человек не в силах справиться или повлиять на жизненные обстоятельства. Например, на конфликт с начальством. Попробуйте в таких случаях прежде всего успокоиться и постараться проанализировать ситуацию. Найдите новые пути выхода либо посмотрите на все по-новому. Как правило, этого бывает достаточно, чтобы снять стресс. В конце каждого дня выполняйте следующее упражнение.

1. Примите удобное положение.
2. Закройте глаза.

3. Теперь наберите воздух брюшной областью, выдвигая вперед переднюю стенку живота. Затем без перерыва, без задержки медленно выдохните, при этом втягивая в себя переднюю стенку живота. Закончив выдох, без перерыва, сразу переходите к вдоху и так далее.

4. На каждом вдохе мысленно повторяйте: «Каждая клеточка моего тела насыщается кислородом». А на выдохе: «Я совершенно расслаблена и спокойна».

Уговор:

должен быть повтор

Чтобы вовремя обнаружить у себя повышенное давление, нужно его регулярно измерять. Хотя бы утром, вечером, а также при появлении головных болей и головокружения. Примите к сведению, что оптимальное давление располагается в диапазоне от 110/70 до 120/80 мм ртутного столба.

Прежде чем приступить к измерению, несколько минут спокойно посидите за столом, откинувшись на спинку стула. При этом руки расположите на столе на уровне сердца. Затем подготовьте тонометр к работе — совместите его стрелку с нулевой отметкой на шкале.

Лучше измерять давление в положении сидя. При этом предплечье (от локтя до кисти) должно свободно лежать на столе.

Манжетку нужно накладывать на руку несколько выше локтя. После того как вы определили свое давление, через 2—3 минуты повторите измерение.

Поневоле учат в школе

Сегодня по всей России внедрена в практику система школ артериальной гипертонии. В Архангельской области, например, их около 40. В таких школах работают опытные медицинские сестры, прошедшие специальную подготовку.

Медперсонал обучает людей с повышенным давлением контролировать свое давление, дает практические рекомендации по соблюдению диеты, образу жизни.

Для посещения школы артериальной гипертонии достаточно просто записаться в нее в регистратуре своей поликлиники.

Наиболее эффективно лечение травами при гипертонической болезни I и II стадии. В этих случаях часто достигается стойкое и значительное снижение артериального давления, исчезают субъективные симптомы болезни.

Готовь настойку из цветков

Софора японская. Настойка готовится из цветков (бутонов) или плодов, собранных в стадии неполной зрелости (в начале потемнения семян). 50 г плодов промыть, слегка обсушить и залить полулитром водки хорошего качества. Настоять в темном прохладном месте не менее 40 дней, периодически встряхивая. Процедить. Принимать по чайной ложке с двумя-тремя столовыми ложками воды трижды в день за полчаса до еды.

При необходимости можно ускорить процесс приготовления настойки. Для этого плоды измельчают в мясорубке и настаивают две недели. Процеживают и принимают так же. Хранят настойку в темном месте. Противопоказания — беременность.

Диоскорея кавказская. Второе средство, часто применяемое в моей практике, — это настойка диоскореи кавказской. Можно использовать и диоскорею дальневосточную. Растения довольно редкие, но легко культивируются. Для лечебных целей берут корневища. Показания к применению: снижает содержание холестерина в крови, понижает артериальное давление, улучшает работу сердца, сердечный кровоток, снимает приступы тахикардии, расширяет периферические кровеносные сосуды. При атеросклерозе сосудов головного мозга уменьшается или исчезает головная боль, шум в ушах. Улучшаются сон и память, проходит утомляемость. Используется и при инфарктах, инсультах, сахарном диабете.

Приготовление настойки. 100 г измельченных корней залить полулитром водки хорошего качества. Настаивать 10 дней в теплом темном месте, периодически встряхивая. Диоскорея является сильнодействующим средством, поэтому требует четкой дозировки. Превышать указанные дозы не рекомендую. Первые 4—5 дней принимать по 15 капель 3 раза в день с двумя-тремя столовыми ложками воды через 20 минут после еды, затем, при хорошей переносимости, перейти на 25—30 капель трижды в день. Хранят настойку также в темном месте. Противопоказания — брадикардия (редкий пульс), гипотония (низкое давление).

Барвинок малый. Растение силь-

ноядовитое. Избирательно действует на сосуды головного мозга, снимает спазмы и головные боли. Эффективно при церебральной форме гипертонической болезни и нейрогенной тахикардии. Настойка ядовитая, так

Нужные травы для поправки

что хранить ее надо в недоступном для детей месте.

Приготовление: 50 г травы с цветками настаивать неделю в теплом темном месте в 0,5 л 40-процентного спирта или водки хорошего качества. После этого настойку профильтровать, жмых отжать. Принимать по 5—7 капель утром и вечером до еды, разводя в 50—100 мл воды. Две недели пить, неделю — перерыв и так далее. Лечение настойкой барвинка малого желательно проводить под врачебным контролем (с обязательным измерением артериального давления). Противопоказания — гипотония.

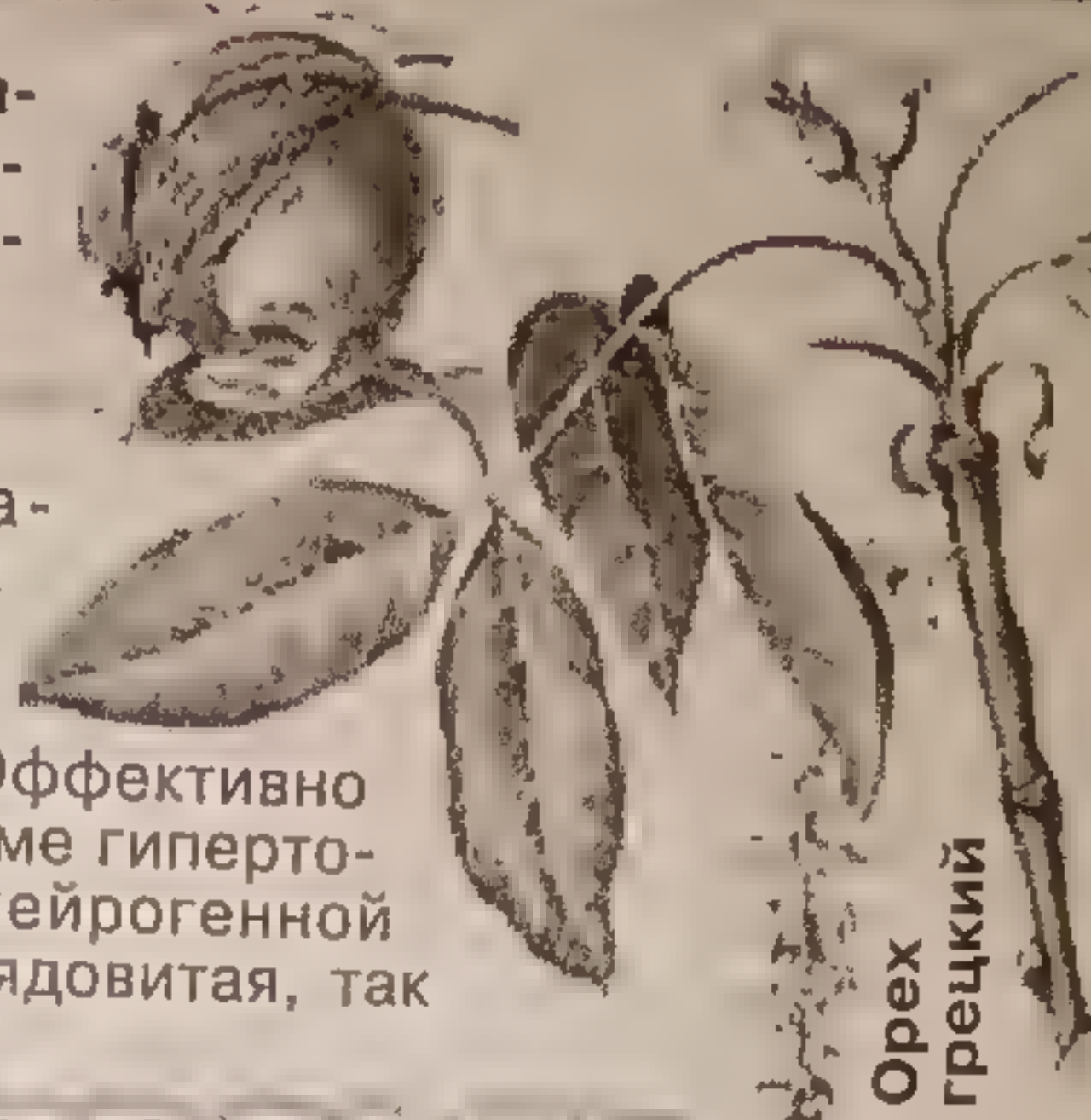
Сборы исцеляют споро

Теперь приведу несколько рецептов травяных сборов. Количество лекарственного сырья дано в весовых частях. Сборы применяются как самостоятельно, так и в сочетании с вышеприведенными настойками. Это способствует более быстрому улучшению самочувствия. Во время приготовления настоев и отваров добавляйте по капельке крещенской или святой воды из церкви.

Итак, **сбор № 1.** Взять по части цветков боярышника кроваво-красного, листьев омелы белой, травы пустырника пятилопастного и сушеницы топяной, измельчить, смешать. Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Пить по 100 г 3 раза в день через час после еды.

Сбор № 2. Смешать часть цветков арники горной, по 3 части плодов и цветков боярышника, листьев омелы, травы хвоща полевого, луковицы чеснока, 4 части травы тысячелистника. Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по 50 мл четырежды в день до еды.

Сбор № 3. Смешать часть листьев мяты перечной, по 2 части плодов боярышника кроваво-красного, семян льна посевного, травы пастушьей сумки, плодов рябины черноплодной, семян укропа огородного, по 4 части листа земляники лесной и травы сушеницы топяной, 8 частей травы пустырника пятилопастного (все измельченное). Столовую ложку сбора залить



Орех грецкий

300 мл кипятка. Настаивать 8 часов, принимать по 100 мл 3 раза в день за 20—40 минут до еды в теплом виде.

Сбор № 4. Часть корня аира, 2 — корня валерианы лекарственной, по 4 — листьев березы белой, листьев мяты перечной, травы спорыша, по 8 — травы астрагала шерстистоцветкового, цветков боярышника кроваво-красного, плодов шиповника, 20 — травы пустырника пятилопастного. Все измельчить, смешать. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 8 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20—40 минут до еды в теплом виде.

Лечение сборами и настойками проводится длительными курсами — от 2 месяцев. Перерывы между ними по 10—12 дней на фоне хорошего стабильного самочувствия. Если в это время здоровье начинает ухудшаться, лечение сразу же возобновляется. Сборы можно чередовать через 3—4 месяца.

Чтобы снять отеки

Еще один действенный рецепт для лечения гипертонической болезни. 100 зеленых плодов грецкого ореха диаметром примерно 20 мм разрезать на 4 части, сложить в трехлитровую банку, заполнить натуральным пчелиным медом, не доливая до краев 6—7 см. Перемешать содержимое банки деревянной лопаточкой и закатать крышкой. В подвале выкопать ямку глубиной 70 см, поставить туда банку, прикрыть сверху доской и оставить. Через полгода банку открыть, содержимое процедить через нитяное сито (ни в коем случае не через металлическое), отжать. Должно получиться около двух литров лекарства. Хранить его в холодильнике. Принимать по столовой ложке 3 раза в день с 50 мл воды через 20 минут после еды, пока все не закончится. Курс лечения можно повторить через 3—5 лет.

А для снятия отеков очень хорошо применять чай из **зимолюбки зонтичной (грушанки зонтичной) или грушанки круглолистной.** Можно использовать как горячий, так и холодный настой. **Горячий готовится так.** Две чайные ложки измельченной травы залить 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по 2 столовых ложки каждые 2 часа. **Холодный настой.** Две чайные ложки травы залить 200 мл воды комнатной температуры. Настаивать 12 часов. Пить в течение дня по 2 столовых ложки каждые 2 часа, перед употреблением подогревая. Эти настои обладают выраженным мочегонным действием, что надо иметь в виду, собираясь на прогулку или в «поход» по магазинам.

Виктор Анатольевич Клишин, врач,
356240, Ставропольский кр.,
г. Михайловск, ул. Калинина, д. 32

У мужа выявили гипертонию. Сказали, начальная стадия. Выписали лекарства. Пока принимает их, давление держится в пределах нормы. Но не «сидеть» же на препаратах всю жизнь. Есть ли эффективные народные средства лечения недуга?

Г.Н. Саблина, г. Пермь

Выход есть: смесь

В том-то все и дело, Галина Николаевна, что артериальная гипертензия — заболевание хроническое и лечить его нужно постоянно. Многие заблуждаются, полагая, что после нормализации уровня давления от приема лекарств можно отказаться. А при повышении — возобновить прием. Такой подход ошибочный и зачастую приводит лишь к утяжелению течения гипертонии, а то и к возникновению гипертонических кризов. Ведь не секрет, что резкая отмена большинства препаратов, снижающих повышенное артериальное давление, приводит к скачку его уровня (гипертонический криз). Поэтому в вашей ситуации сто-

ит порадоваться, что лекарства подошли, сработали (а такое бывает далеко не всегда) и что гипертония выявлена в начальной стадии. Это означает: в ваших руках есть возможность не допустить грозных осложнений заболевания (инсульт, инфаркт миокарда).

Что касается лечения. В начальной стадии артериальной гипертонии очень важно попытаться изменить образ жизни. Такие меры, как ограничение употребления поваренной соли, борьба с вредными привычками (курение, прием спиртного), ограничение стрессовых ситуаций в комплексе с медикаментозным лечением, способны предотвратить прогрессирование недуга. Противостоят стрессовым ситуациям, вызывающим подъем уровня давления, эф-

фективно помогут народные средства. Одно из них — регулярное использование пчелиного меда. Для этого нужно смешать 100 г толченых ядер грецких орехов и 50 г меда. Полученную смесь съедать за день в три приема. Такое сочетание является прекрасным источником магния, расширяющего сосуды, и обладает успокаивающим действием. Длительный прием смеси позволит пополнить организм магнием, калием и уравновесит работу центральной нервной системы. В результате — мягкое гипотензивное действие и более сглаженное реагирование на стрессовые ситуации.

Аналогичным эффектом обладает и еще одна смесь — мед с овощными соками. Смешайте в равных пропорциях мед, сок редьки, моркови, свеклы. Принимайте по ст. л. до еды три раза в день. Смесь можно приготовить впрок и хранить в холодильнике. А курс приема составляет 1,5–2 месяца. Это позволит не только помочь нормализовать уровень давления, но и обогатить организм витаминами.



Муж от давления принимает два препарата. Редко, но, как говорится, метко может и спиртного выпить. После этого, как правило, приходится вызывать «скорую» — гипертонический криз. Вроде бы не спивается: раз в полгода, наверное, можно позволить расслабиться. Но что делать с гипертонией? Может, это лекарства в сочетании с алкоголем так влияют?

Т.Н. Карпукшина, г. Клин

Чтоб не расслабился, стоит отказаться

Ваши подозрения, Татьяна Николаевна, небезосновательны. Многие препараты, вступая во взаимодействие со спиртными напитками, изменяют свои фармакологические эффекты. К сожалению, вы не написали, какие именно лекарства принимает супруг. Современные препараты от давления вполне совместимы со спиртным. Но нужно помнить, что сам алкоголь не лучшим образом действует на сосуды. Если же в лечении используются старые препараты (например, клофелин), то

они с алкоголем не совместимы. Часто применяемый препарат «Диннаризин» также способен усилить действие алкоголя. Так что перед запланированным употреблением спиртного дозу этого препарата следует уменьшить.

А что касается гипертонических кризов, возникающих после алкогольных эксцессов, то тут совет прост: стоит ли подвергать себя опасности подъема артериального давления, если знаете, что такая реакция организма за вами водится?! Помните: гипертонический криз чреват развитием инсульта. Так что если уж удержаться от спиртного не получается, то уменьшить дозу алкоголя, думаю, стоит.

Слышала, что в лечении сердечно-сосудистых заболеваний может помочь зеленый чай. Так ли это? Если да, то как применять его при атеросклерозе и гипертонии?

Л.И. Самойлова, г. Пермь

Мне очень нравится как зеленый, так и обычный черный чай. Пью их не только как прекрасные бодрящие напитки, но и как лечебные средства против атеросклероза. Но у меня повышенное артериальное давление. Можно ли гипертоникам увлекаться любимым напитком?

П.В. Корнеев, г. Подольск

Уважай зеленый чай

На эти два письма можно ответить одинаково: безусловно, зеленый чай очень полезен больным сердечно-сосудистыми недугами, в том числе и гипертонической болезнью, атеросклерозом. Хотя влияние его на уровень артериального давления сложное. Поначалу возможно небольшое его повышение. Объяснение тому про-

стое: как в черном, так и в зеленом чае содержится кофеин. Именно он обуславливает появление ощущения бодрости, прилива сил, а также повышение давления после употребления напитка. Вот только последующее действие у черного и зеленого чаев различны. После инактивации кофеина тонус сосудов при употреблении зеленого чая падает. У здоровых людей эта реакция остается незамечен-

ной. А вот гипертоникам пойдет на пользу. Содержащиеся в зеленом чае витамины Р и С к тому же укрепляют стенки сосудов, а обилие калия способствует нормализации сердечной деятельности.

Что касается способа применения, то тут нет ничего хитрого. Достаточно 2–3 раза в день чаевничать зеленым напитком, и благотворное действие на сердечно-сосудистую систему не заставит себя долго ждать. Выявлено, что артериальное давление снижается на 15%, если регулярно пить зеленый чай по стакану с ч. л. сока лимона три раза в день. Для уменьшения содержания кофеина в чайных листьях можно воспользоваться следующим способом. Перед заваркой промыть их теплой кипяченой водой. После чего залить кипятком (5 г чая на стакан воды), дать настояться 5–10 минут и пить по стакану три раза в день после еды.

И.А. Крылов, к. м. н.

Никогда раньше не жаловалась на высокое давление. Правда, иногда болела голова по утрам, но боли быстро проходили после приема баралгина. Месяц назад после мытья окон у меня вдруг закружилась голова, появились сильные головные боли. Болеутоляющее никакого эффекта не дало. Пришлось вызвать «скорую». Вот тут то и выяснилось, что у меня наступил гипертонический криз. Если бы вовремя «скорая» не приехала, то даже страшно подумать, чем дело закончилось бы... Подскажите, что можно сделать в таком случае до приезда врачей?

Светлана Андреевна Жгилева, г. Архангельск.

Популярно: контроль регулярно

Многие не знают своего обычного давления и продолжают мучиться головокружениями или головными болями и не слишком спешат обратиться к врачу. К тому же зачастую при повышении давления можно ни на что не жаловаться. Но до поры до времени. Поскольку в любой момент давление может резко «рвануть» вверх; а это чре-

вато развитием инсульта. Поэтому любой человек должен уметь определять уровень своего артериального давления. В первую очередь это рекомендуется делать тем, у кого в семье есть гипертоники, кому больше 40 лет и у кого лишний вес. Нужно обзавестись тонометром и регулярно утром и вечером измерять давление. Тем самым вы сможете понять, в каких ситуациях оно повышается, в каких — наоборот.

Если давление внезапно повысилось, обязательно вызовите врача. Тем более, если это случилось впервые. Но

пока специалист не пришел, воспользуйтесь старыми приемами доврачебной помощи. Сядьте в постели. Ведь когда приподнята голова, от головного мозга лучше идет отток крови. Почему-то многие считают, что при повышенном давлении нужно немедленно принять энную дозу спирта. Не делайте это ни в коем случае! Можно получить обратный эффект — ухудшение самочувствия. **Лучше опустите локти или ступни в горячую воду. Либо наложите на затылок горчичник.** Эти способы помогут уменьшить прилив крови к головному мозгу.

Не пользуйтесь никогда лекарством по совету знакомых. Поскольку ряд препаратов категорически противопоказан при некоторых сопутствующих заболеваниях.

И напоследок хочу сказать, что гипертоническую болезнь невозможно вылечить навсегда. Однако ее можно контролировать, не допускать обострений и осложнений.

Татьяна Георгиевна Абрамова,
врач-терапевт высшей категории

У меня постоянное давление 140 на 90. Баба моя то к врачу отправляет, то травками какими-то поить начинает. Давление снизить, мол, надо. А я все отмахиваюсь: «Ты что, не понимаешь, старая, что 65 лет уже, не может давление быть как у молодого — 120 на 80». Но она: «Помрешь — на кого меня оставишь?» Вот и прошу успокоить супругницу — даже с таким давлением еще лет 20 проживу.

Василий, Оренбургская обл.

Вот беда: беспокоится жена!

Нет, Василий, не правы вы. Врачи пришли к выводу: в любом возрасте давление может быть не выше 130 на 80 мм рт. ст. Но с возрастом развивается предрасположенность к его повышению, и зависит она от образа жизни, наследственности и сопутствующих заболеваний.

Зависит давление и от времени суток, года. Поднимается обычно к вечеру, а снижается с полуночи до 3 часов утра и максимальным становится с 4 до 9 утра. Летом оно ниже, чем зимой.

Посмотрите таблицу, найдите в ней цифры своего давления. Но определение степени зависит не только от цифр давления, но и от изменений со стороны «органов-мишеней»:

сердца, сосудов головного мозга, глаз, почек.

| Категория | Цифры давления (мм рт.ст.) | |
|---------------------------------|----------------------------|-----------------|
| | систолического | диастолического |
| Оптимальное | до 120 | до 80 |
| Нормальное | < 130 | < 85 |
| Высокое нормальное | 130 — 139 | 85 — 89 |
| Артериальная гипертензия | | |
| I — мягкая | 140 — 159 | 90 — 99 |
| Подгруппа: пограничная | 140 — 149 | 90 — 94 |
| II — умеренная | 160 — 179 | 100 — 109 |
| III — тяжелая | > 180 | > 110 |
| Изолированная систолическая | > 140 | < 90 |
| Подгруппа: пограничная | 140 — 149 | < 90 |

Так что, Василий, права супругница — близки вы к мягкой степени гипертонии. Доверьтесь жене да к врачу сходите — плохого уж, наверное, не посоветуют.

Елена Владимировна Ковалевская,
инструктор Школы артериальной гипертензии

У моего 24-летнего сына высокое давление — 140/90. Он программист, параллельно учится. Может, сказывается переутомление?

Нэлли Александровна, Ленинградская обл.

Еще такие советы

Да, действительно, многое зависит от образа жизни и работы. Как народная, так и научная медицина рекомендуют в таких случаях вот что: отказаться от курения; снизить избыточный вес; соблюдать диету на основе овощей, зерен злаков, молочных продуктов и фруктов; ограничить употребление алкоголя, соли — до чайной ложки в дневном рационе; включать в меню продукты, богатые калием. Необходимы умеренная физическая нагрузка — по 40 минут 4 раза в неделю — и релаксационная терапия, борьба с хроническим стрессом.

И учтите: важнейшие факторы эф-

фективности лечения — тщательный самостоятельный контроль кровяного давления и полное взаимопонимание с лечащим врачом.

И напоследок — психологический тест.

● Сдерживаете ли себя от желания перебить собеседника?

● Верно ли, что у вас не слишком много интересов, не связанных с работой?

● Сильно нервничаете, когда ждете кого-то?

● Быстро ли едите, ходите, ведете машину?

● Испытываете ли чувство вины во время отдыха?

● Трудно ли понять интересы других?

● Завидуете ли Цезарю, умевшему делать несколько дел одновременно?

● Ревнуете ли к успехам других?

● Трудно ли расслабиться, отвлечься от проблем?

● Говорите выразительно и громко?

● Раздражают ли вас люди, которые ничего не делают?

● Скучаете ли вы, когда говорят другие?

● Трудно ли заниматься только одним делом, не переключаясь на другие?

● Всегда ли готовы с ходу включиться в работу, обсуждение, спор?

● Трудно ли доверять часть работы другим?

● Склонны ли вы скрывать свои чувства?

Если на большинство вопросов дали утвердительный ответ, вам следует побеспокоиться о своем организме, на который вы, будучи трудоголиком, взвалили непосильный груз забот.

Доцент В.В. Василенко

У меня гипертония второй степени. А тут еще выяснилось при обследовании, что повышена свертываемость крови. Это значит, что в сосудах могут образовываться сгустки, которые потом превращаются в тромбы. У моей мамы тромбофлебит, и я знаю, как у нее болят и даже немеют ноги. Я в ужасе от такой же перспективы. Поэтому решила поискать какие-нибудь приемлемые средства из народной медицины, чтобы «убить сразу двух зайцев» — помочь себе и от гипертонии, и от образования сгустков. И вот, будто специально, мне в руки попала книжка по сокотерапии. А там такой рецепт: **3 части морковного сока, по части — свекольного и сока огурца.** Всей целебной жидкости должно получиться около литра. Выпивается за день раз или за два-три приема. Только надо употреблять свежеприготовленный — отжал и тут же выпил. Эта соковая смесь содержит калий, натрий,

А меня выручил сок

кальций, фосфор, хлор и еще целую кучу необходимых для здоровья микроэлементов. Она, написано, благотворно влияет на артериальное давление. А свекольный сок, кроме того, и на саму кровь — предотвращает возникновение тромбов! Обрадовалась я такой находке и принялась скорей лечиться. Пила сок утром и вечером. Выжимала 1,5 стакана из моркови и по половине стакана из свеклы и свежих огурчиков. Получалось как раз пол-литра! А вкусно-то как! И кстати сказать, для кишечника — прекрасное средство! Почти три месяца лечилась, пока огуречный сезон не закончился. До сих пор чувствую себя очень даже неплохо, только давление иногда совсем немножко поднимается, а так — почти всегда в норме. И самое удивительное: врач сказала, что по результату последнего анализа свертываемость крови у меня стала ниже. Вот так!

К.Н. Шитлова, г. Чебоксары



Что гипертония любит и что ее губит?

Кто о чем пишет, а я о гипертонии, поскольку лечусь от этого заболевания народными средствами. Какими?

Смешиваю по одному стакану морковного сока, сока хрена и меда с соком одного лимона. Храню смесь в стеклянной банке с плотной крышкой. Принимаю по 1—2 чайных ложки 3 раза в день за час до еды или спустя 2—3 часа после.

К названной выше смеси добавляю стакан сока свеклы. Принимаю по ст. л. 3 раза в день так же. Длительность лечения — полтора-два месяца.

А кроме того, стараюсь беречь нервную систему от потрясений, не есть сала, жирного мяса и рыбы, желтков яиц. А вот творог, горох, фасоль, яичный белок, вымоченная сельдь, треска, картофель, капуста, рис, ячневая, гречневая, овсяная крупы, простокваша, кефир, овощи, фрукты, ягоды — моя лечебная еда.

Валентина Николаевна Кузнецова, Архангельская обл.

Морковь, свекла, мед. Вот

Многие просят посоветовать народные средства от гипертонии. Вот и решила поделиться испытанным рецептом.

Не скажу, что я гипертоник со стажем, но последние пару лет давлению у меня частенько стало повышаться до 140/90. Кто-то скажет, что при таком и беспокоиться не стоит. Но у меня всю жизнь была гипотония, и уже при 120—130 я плохо себя чувствовала: голова аж раскалывалась, в ушах шумело. Тогда и надумала сначала попробовать поправить здоровье с помощью народной медицины. Ну а если не получится, то на прием к врачу идти.

Выбрала подходящий рецепт и приготовила снадобье. Помыла и очистила морковь и свеклу, натерла их на терке и отжала сок. Смешала по 200 г того и другого, добавила 100 г клюквы, пропущенной через мясорубку, 200 г меда и 100 г спирта. Тщательно перемешала и дала настояться три дня в темном месте, потом убрала на хранение в холодильник. Принимала по ст. л. 3 раза в день. Когда состав закончился, приготовила еще одну порцию.

Сейчас у меня в холодильнике тоже стоит банка с этим средством, но я его не пью — вот уже более полугода давление не беспокоит.

Как видите, снадобье готовится просто, из тех продуктов, что всегда под рукой. Я со всеми знакомыми поделилась этим рецептом. Многие довольны остались. А еще его полезно принимать тем, кто страдает стенокардией.

А.Н. Головина, Вологодская обл.



* * * * *

Одуванчиковое снадобье

Неподалеку от нашего дома есть красивое озеро. Каждую весну берега его буквально усеяны солнечными цветками одуванчиков. Как-то я услышала, что эти желтые головки снижают давление, но значения этому не придавала.

А в 2003 году у меня разыгралась гипертония, вот я и решила приготовить снадобье. Нарвала цветков, плотно уложила их в кастрюлю и залила водой выше цвета на палец, закрыла крышкой. Как закипело, убавила огонь и потопила 30 минут. Когда снадобье остыло, сняла крышку (раньше этого делать нельзя — иначе с паром уйдет вся целительная сила), процедила и отжала гущу, жидкость разлила в стеклянные банки, закрыла капроновыми крышками и убрала в холодильник.

Зимой у меня давление скакнуло до 250, пришлось вызывать «скорую». А снадобье из одуванчиков? Я про него и забыла. Медики не уехали, пока не снизили давление до 180. И держалось оно на таком уровне целую неделю. Только тогда я и вспомнила про весеннюю заготовку, достала банки из холодильника и принялась гадать: пить или не пить? Почему-то надежды на то, что отвар поможет, не было. Но все же стала принимать, и не по стакану дважды в день, а выпила за день литра полтора. К вечеру мне стало еще хуже. Поехала в поликлинику, там измерили давление — оно упало ниже нормы. Вот тебе и одуванчик! За сутки снизил давление со 180 до 60!

С той поры я принимаю время от времени одуванчиковое снадобье. И гипертонических кризов больше не было.

Анастасия Павловна Кудашева, 443091, г. Самара, п/о 091, а/я 1874

Средство такое: кагор, алоэ

От чего только не пьют **столетник**! И от сердечных болезней, и от опухолей, и от кашля. А я — от высокого давления. И считаю, что вместе с медом и церковным вином — кагором — лучшего лекарства от гипертонии нет. Надо только запастись терпением. Мне в поликлинике долго подбирали таблетки, понижающие давление. Сначала вроде лекарство помогает, а потом перестает действовать. Назначают другое — опять вскоре то же самое. Поэтому я себе все время помогала травами: пила валериану, пустырник, боярышник, Melissa. И остановилась все-таки на алоэ. Перед тем как листья этого растения прокрутить на мясорубке, дней 5—6 держу их в морозилке. Потом 400 г измельченной мас-

сы смешиваю с 200 г меда и вливаю туда **бутылку кагора**. Все хорошо перемешиваю и убираю в темное место на 7 дней. Затем лекарство храню в холодильнике. А принимаю первый месяц по чайной ложке утром натощак, следующий — по десертной, третий — по столовой ложке.

У меня есть хорошая знакомая, она тоже гипертоник. Но у нее состояние было хуже моего: давление могло резко подниматься и так же резко падать. Так она по моему совету тоже начала принимать алоэ с медом и кагором. Пьет второй месяц. И говорит, что таких скачков пока за это время не было.

После курса лечения можно отдохнуть столько, сколько позволит ваше самочувствие. А как только давление начнет повышаться, можно лекарство сделать снова

М.Н. Болотова,
Новосибирская обл., г. Искитим

И мысль лечит

Многих мучает повышенное давление. А вы не пробовали **снизить его мыслью**? Так вот, суть метода — настроить организм на нормальное давление. Садимся на стул. Ни о чем, кроме давления, не думаем. Представляем себе, что в центре головы (на макушке) находится большая капля воды, которая подобно ртутному шарикю медленно катится вниз по голове, по позвоночнику. Все внимание сосредотачиваем на этой капле. А когда она пройдет по всему позвоночнику, то надо еще раз мысленно взглядом пройти ее путь. Вот и все. Теперь снова измеряем давление. Оно стало ниже! Удачи всем!

А. Победоносцева, г. Торжок

Хвоя — спасительница моя

У моего мужа гипертония наследственная — от отца. Но я ни разу не слышала (а замужем я уже 21-й год), чтобы у свекра был криз или даже сильный подъем давления. Спасибо тут надо сказать его жене — она вообще женщина заботливая, а уж за здоровьем супруга следит особенно. Таблетками пользуется редко, все больше травами. И вот когда у моего Сережи стало частенько подниматься артериальное давление, я решила с ней посоветоваться. Самое действенное и в то же время мягкое средство, считает свекровь, это настой хвои. В иголках и ели, и сосны содержится много разных витаминов и мик-

роэлементов, помогающих организму в борьбе с болезнью. Она берет 5 столовых ложек хвои, добавляет к ним 2 столовые ложки луковой шелухи и 2 столовые ложки измельченных плодов шиповника. Заливает все это 700 мл воды и ставит на огонь. Когда закипит, убавляет газ и варит минут 10. Настаивает 12 часов: обычно лекарство делает вечером, чтоб к утру было готово. Этот настой потом свекор выпивает в течение дня. Курс лечения длительный — до 4 месяцев. Мужу хватило эффекта от такого «пития» больше чем на полгода. Поэтому я решила, что ему пока достаточно одного курса в год. А вот свекор (ему уже за 60) лечится так: 4 месяца принимает целебный настой, 2 отдыхает, потом опять — хвоя.

Г.А. Анисимова, Тюменская обл.

Работал я прорабом на стройке. А должность эта, сами понимаете, собачья: постоянно ругаться с рабочими, начальство кричит на тебя. Домой приходил, как губка выжатый. Да еще стал с некоторых пор замечать какую-то тяжесть и боль в затылке. Поначалу-то терпел, а уж как совсем немоготу стало — поскакал в поликлинику.

— Что ж вы себя не бережете, — поцокал языком врач. — Совсем молодой еще, а давление вон какое высокое!

Выписал мне целый ворох рецептов, велел регулярно ходить на обследование. А мне недосуг по врачам бегать, да и таблетки я тоже глотать не стал. Однако ж от болезни избавился! Просто старушка-соседка увидела однажды, что я еле ноги передвигаю, да и посоветовала: мол, от давления-то **клюк-**

ва помогает! Как начнет голову ломить, вложи в уши по яголке.

По яголке в уши

Я сначала шибко сомневался, но решил попробовать. Смотрю — помогает! Потому другой бабкин рецепт уже не подвергал сомнению: пропустил стакан клюквы через мясорубку, добавил столько же меда, тщательно перемешал. Ел эту смесь по столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

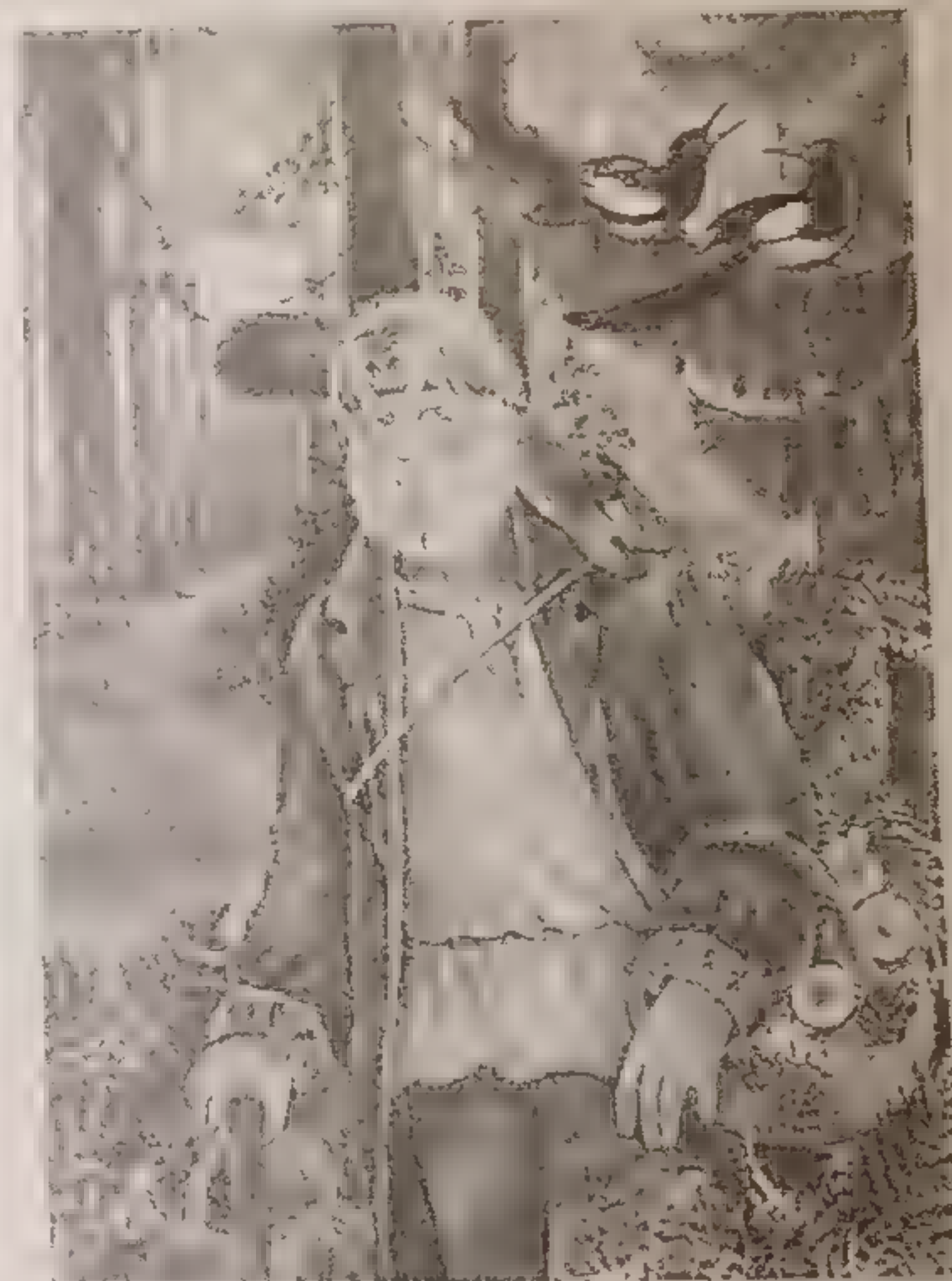
Где-то через три месяца давление у меня пришло в норму. Но клюкву с медом я до сих пор принимаю. Средство-то уникальным оказалось! Оно и от гипертонии спасло, и простуду от меня отвадило. Работая в любую погоду под открытым небом, я прежде частенько простужался, а теперь и думать забыл о хворях.

В. Матвеев, г. Выборг

Киселек свари, дружок

Читаю вашу газету давно. Очень много полезных советов люди дают. Вот и я хочу поделиться одним средством, как можно быстро снизить артериальное давление. Много людей страдает гипертонией, поэтому, думаю, пригодится. Да и случаи такие бывают, что надо срочно прийти в норму. Последний раз я так делал, когда надо было уезжать семичасовым вечерним поездом, а в два часа дня у меня давление зашкаливает! Ничего, уехал с неплохим самочувствием. Только предупрежу сразу: пользоваться этим методом можно, если у вас есть возможность полежать после чашки два, а то и три. Итак, я беру **чайную ложку крахмала на стакан воды**. Варю, как кисель: часть воды закипает, в другой растворяю крахмал и, помешивая, вливаю в кипяток. Когда остынет, **добавляю 5—6 капель йода**. Весь стакан надо выпить зараз и тут же лечь, потому что давление начнет снижаться быстро и резко.

Иван Иванович Нестеренко,
Рязанская обл.



Напиток из боярышника

Тем, у кого в огороде или на даче растет **боярышник**, советую побаловать себя и близких вкусным витаминным напитком. Для него понадобится килограмм вызревших ягод, 100 г сахара, 300 г овсяных хлопьев и 3 литра воды. Вечером залейте хлопья водой, утром доведите до кипения, процедите и охладите. Ягоды залейте небольшим количеством воды и немного потушите, пропустите через мясорубку. Затем это пюре вылейте в овсяный отвар, добавьте сахар, размешайте и уберите в холодильник. Такой напиток особенно хорошо пить тем, кто страдает гипертонией, стенокардией.

В. Власенко, Ярославская обл.

Кто-то утверждает, что степень свободы в питании человека, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями, очень ограничена. Однако О. Крапивко в своей книге «Правильное питание при сердечных недугах» (издательство «Весь», 2004 г.) подчеркивает, что такой больной не должен лишать себя кулинарных изысков. Как только вы почувствовали себя неважно, измените рацион, исключите из потребления соль, пейте меньше жидкости, устройте себе разгрузочный день. А в остальное время готовьте с удовольствием диетические блюда для сердечников. Поверьте: их такое множество, что вполне возможно составить из них большую поваренную книгу!



Именины сердца или праздник живота?

Итак. В начальный период гипертонической болезни (1-я стадия) исключают из рациона обычно только поваренную соль. Естественно, при этом соблюдаются основные «заповеди» сердечника: не есть жирного, острого, крепких бульонов, чая и кофе, не превышать энергетическую ценность дневного питания. Очень важно для гипертоника на начальной стадии болезни принимать пищу 4–5 раз в день. Ни в коем случае не наедаться на ночь!

При гипертонической болезни более тяжелой формы (2-я стадия) потребление соли ограничивают более строго. В период гипертонического криза придется 1–2 месяца соблюдать диету, когда пищу готовят без соли и не подсаливают во время еды.

Если самочувствие гипертоника не улучшается, врачи советуют перейти на **магниевую диету** (10–12 дней). Она была разработана в клинике лечебного питания Института питания РАМН и предназначена для «разгрузки» организма и выведения продуктов обмена веществ, улучшения тонуса сосудов и снижения возбудимости центральной нервной системы. На ней долго сидеть нельзя, поскольку магниевая диета неполноценна по химическому составу. Состоит она, как и калиевая диета, из трех последовательно назначаемых рационов, обычно по 3–4 дня каждый. Диета включает в себя продукты, богатые содержанием солей магния. Это пшеничные отруби, которые добавляют в каши, борщ, хлеб из пшеничных отрубей, гречневая и пшенная крупы, морковь и др. Исключаются поваренная соль, мясные и рыбные бульоны и подливы, потребление жидкости ограничивается. Витамины больной получает в виде отвара шиповника, пшеничных отрубей, фруктово-ягодных и овощных соков.

Если гипертония осложнена ожире-

нием, таким больным один-два раза в неделю нужно устраивать овощной или фруктово-овощной день. Общее количество овощей при этом составляет до 1500 г в день. Хлеб можно есть бессолевой из пшеничной муки грубого помола по 100 г в день.

Примерное меню фруктово-овощного дня

Первый завтрак: горячий отвар шиповника или сушеной смородины (стакан);

салат из капусты или моркови и яблок или ревеня с растительным маслом (150 г)

Второй завтрак: морковный или фруктовый сок (0,5 стакана); овощное пюре (150 г).

Обед: горячий клюквенный суп с сухариками из пшеничного хлеба или вегетарианский суп (250 г); овощной салат со сметаной или растительным маслом (180 г).

Полдник: орехи (100 г); тертая морковь, или капуста, или свекла, или кабачки, или огурцы (150 г); горячий отвар шиповника (стакан) или черной смородины с 20 г сахара.

Ужин: винегрет с растительным маслом (200 г); компот (стакан) из сухих фруктов (летом сушеные фрукты нужно заменять свежими). Люди, перенесшие гипертонический криз, должны устраивать себе один-два раза в неделю разгрузочные дни, которые усиливают перистальтику кишечника, активизируют выведение из организма азотистых шлаков, холестерина, а также способствуют увеличению выделения мочи (диурез).

Принцип действия: определенное количество (1 максимум 2) продуктов потребляется несколько раз в день. Наиболее популярны такие разгрузочные дни.

• **Молочный день.** 6 стаканов кипяченого молока — каждые 2 часа по стакану.

Яблочный день. 1,5 кг яблок по 300 г 5 раз в день.

Рисово-компотный день. 6 раз в день по стакану сладкого компота. Общее количество продуктов на такой разгрузочный день составляет 0,8 кг свежих яблок (или 200 г сушеных фруктов), 75 г отварного риса, 60 г сахара и 1,5 л жидкости.

Арбузный день. 5 раз в день по 300 г спелого арбуза (без корки).

Огуречный день. 5 раз в день по 300 г свежих огурцов.

Салатный день. 4–5 раз в день по 200–250 г салата без соли, который готовится из 1,2–1,5 кг свежих овощей и фруктов с добавлением сметаны или растительного масла.

Творожный день. 500 г творога со сметаной или сырники, пудинг. Творог делится на четыре приема по 100–150 г и 15 г сметаны на каждый прием. Кроме того, разрешаются два стакана кофе с молоком без сахара и один-два стакана настоя шиповника.

Простоквашный день. 6 раз в день через каждые 3 часа по 250 г простокваши (всего 1,5 л).

Кефирный день. Так же, как и с простоквашей.

Из сухофруктов. 500 г чернослива или кураги на 5 приемов.

Банановый. 1,5 кг бананов.

Из отвара шиповника. 4–5 стаканов.

Соковый. 600 мл фруктового или овощного сока, 200 мл воды.

Однако разгрузочные дни можно устраивать себе и по принципу контраста: например, после яблочного сделать мясной (400 г отварного мяса) или рыбный (400 г отварной рыбы). Можно даже «посидеть» на чистых углеводах (1,5 л чая и 60 г сахара на день).

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Перепечатка разрешена Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации Св. №77-9101 от 31.05.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя 164520 Архангельская обл. г. Северодвинск ул. Железнодорожная 21</p> | <p>Отпечатано: ОАО «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 8919 Тираж 72.865 экз. В ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 559 Тираж 2.590 экз.</p> <p>Общий тираж 75.455</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 29722. Цена свободная.</p> | <p>www.aibolit-arch.ru e-mail: aibolit@arch.ru</p> <p>Секретарь — (8184) 55-08-68 Отдел реализации — (8184) 55-16-48 Отдел рекламы — (8184) 55-08-68 Редактор, корреспонденты — (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т./факс — (8184) 55-16-53 Отдел дизайна — (81842) 6-56-27</p> <p>Отдел: ул. Южная 101 e-mail: aibolit@divizion.ru</p> | <p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И.</p> <p>Редколлегия: Улановская Н.Д., Осипова Е.В., Буторина Е.Е., Махилькова А.С., Шапошникова И.Г., Алоплотова Э.В.</p> | <p>Время подписания в печать: по графику 17.00 фактически 17.00</p> |
|---|--|--|---|---|

ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА Спецвыпуск

Айболит!

www.givitca.ru № 21 (156) ноябрь 2005 г.

Основана
11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ - С ЛЮБОВЬЮ!

- * «Боюсь зубного врача»
- * Страх страху рознь!
- * Совет для «сложных» пациентов
- * Самовнушение тоже помогает
- * На прием к стоматологу идем
- * В полости рта — одна красота
- * И вновь волнует здоровье зубов
- * Живу, не зная, что за боль зубная
- * В ванной шагаю — приступ снимаю
- * Тополиная почка для зубочка
- * Метко действует таблетка

Подписка на 2006 год

Внимание!
Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. I (ЗАО «АРСМИ»):
«Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95);
комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 44355 (стр. 95);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП):
«Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339;
комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11340;
«Живица» — инд. 11344;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите
подписаться!

Терпеть доколь зубную боль?!



8 (8184) 52 82-57 — круглосуточная линия
для ваших вопросов и предложений. Готовы вам помочь!

Мне еще не приходилось встречать человека, который визит к стоматологу воспринимал бы как приятное путешествие. На мой взгляд, всякий нормальный человек от предстоящей процедуры испытывает волнение и беспокойство. Правда, одни боятся, но все равно идут, другие идут только тогда, когда терпеть боль больше невозможно. Я отношусь к последним.

Но есть и хорошая сторона

Свое знакомство с зубным врачом я начала года в три и, как рассказывала мама, очень впечатлилась этим. Процедура лечения показалась смешной. Пока доктор сверлила зуб бормашиной я хохотала. Мне было щекотно. Стоматолог была безмерно удивлена — таких пациентов у нее не бывало. Но веселье длилось недолго. На очередном приеме я оказалась не одна — в соседнем кресле сидел мальчик и громко кричал всякий раз, когда ему «щекотали» зубки. После этого я изо всех сил сжала зубы и ни за что не хотела открывать рот. Маме и доктору все-таки удалось уговорить меня, и зубы были долечены. Но с тех пор во мне поселился стойкий страх перед зубоврачебным креслом. И хотя по жизни постоянно приходится обращаться за помощью к стоматологу, напряжение и противный холодок в животе долго не могла преодолеть.

Коммерциализацию медицины, особенно стоматологии, я, как и многие соотечественники, встретила с осуждением. Но вынуждена признать — есть в ней и хорошая сторона. После того как в очередной раз лечение больного зуба отложила до того, что в нем развился пульпит (те, кто знает, что за боль бывает при этом, тот меня поймет), ринулась в ближайший стоматологический кабинет, где все услуги платные. Там были прекрасные условия: никакой очереди, удобное крес-

ло, приятная тихая музыка. Внимательный доктор за 40 минут избавил от нестерпимой боли, а заодно и от полутора тысяч рублей — суммы весьма ощутимой для моего бюджета. После этого с лечением стала ралась не тянуть — себе дороже (в буквальном смысле). Однако страх-то перед стоматологом все равно оставался!

Страх страху рознь!

Но однажды я попала на психологический тренинг. Он был посвящен преодолению различных фобий. Среди собравшихся бояк были и те, кто из-за страха не ездит в лифте, не купается в море, не остается один в квартире. Были и товарищи по несчастью, которые стоматологического кресла просто панически боялись. С помощью психолога удалось выяснить — страх страху рознь! Я, оказывается, отношусь к той категории людей, которые свои отношения со стоматологией строят по принципу: «Ой, как я боюсь идти к зубному!!! Но надо, ничего не поделаешь! Завтра...» Гораздо хуже тем, у кого страх перед зубным врачом засел так глубоко, что буквально не пускает человека на порог стоматологического кабинета, само слово «стоматолог» приводит в панический ужас и призыв «взять себя в руки» не действует.

Это не просто волнение, это уже почти болезнь. За рубежом именно так и рассматривают это состояние, как

фобию, то есть болезненный страх перед зубным врачом. Классический признак ее — это когда человек всячески избегает посещения стоматолога и находит для этого всякий раз вескую причину. Причем причиной может стать что угодно — изобретательность человеческого ума и подсознания не знает границ. То есть было бы только, к чему прицепиться, а уж превратить это в веский повод не пойти сегодня к врачу, перенес-



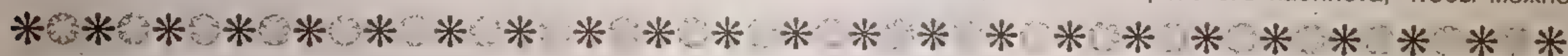
«Боюсь»

ти визит — за тем дело не станет! Более того, подсознательный страх вызывает вполне реальное недомогание, например слабость, сердцебиение, дрожь, тошноту, полубморочное состояние или даже обморок, — что само по себе неприятно.

Совет для «сложных» пациентов

Но и таким дентофобикам психологи готовы помочь. Прежде всего они советуют признаться самому себе, что есть такая проблема. И ни в коем случае не считать это слабостью характера или неполноценностью. Вы не первый и не последний, кто «недолюбливает» зубного врача.

Собираясь на прием к стоматологу, следует записаться заранее и по телефону сразу предупредить, что вы «сложный пациент», что вы боитесь и в первый свой визит не намерены ничего лечить, просто хотели бы обсудить с доктором ваше лечение. Хороший и опытный врач отнесется к такой проблеме внимательно. Он тоже заинтересован в том, чтобы пациент не падал в обморок на пороге его кабинета, чтобы можно



Чтобы не было мучительно больно

С лечением зуба я явно затянула. Развился пульпит. И доктор, положив мышьяк, назначила встречу через два дня. Зуб немного поболел, а к приему успокоился. Я уверенно села в стоматологическое кресло. Теперь-то чего беспокоиться? Мышьяк нерв убил. Но как только доктор попыталась удалить его, острая боль пронзила челюсть. Я вскрикнула. «Похоже, в одном из каналов нерв остался живым. Будем делать укол?» — и врач выжидательно посмотрела на меня. Я согласно кивнула. Повторение боли не желала терпеть. Доктор приготовила шприц с обезболивающим, и тут я поинтересовалась: «А с лекарством, понижающим давление, оно совместимо?» Врач встревожилась. Пришлось ей сказать о гипертонии. Она поинтересовалась моим состоянием и предложила выпить лекарство. Но я уже приняла сегодня. А она пояснила: «Хорошо, что вы предупредили о заболевании. Дело в том, что в составе вводимого препарата есть адреналин. А он повышает давление. Но без него не обойтись — зубной нерв теряет чувствительность только при его наличии. Поэтому дозу сердечного лекарства сле-

дует увеличить. Оно у вас с собой?» Я достала из сумочки упаковку. Мне подали стакан с водой. Через несколько минут врач сделала обезболивающий укол. И еще минут 10 следила за моим состоянием. Никаких отклонений не произошло, и зуб был благополучно залечен. Но я впервые задумалась — не скажи вовремя врачу о своей проблеме со здоровьем, гипертонического криза вряд ли удалось бы избежать. И еще усвоила — к приему стоматолога необходимо подготовиться. Тогда и встреча пройдет на должном уровне.

А вот правил своих

Дома я специально перелистала страницы разных изданий. И вот что узнала.

- Чувствительность зубных нервов снижается во второй половине дня. Это наиболее благоприятное время для лечения. Даже обезболивающие препараты действуют намного дольше и эффективнее.

- Про то, что зубы нужно чистить перед посещением стоматолога, наверно, все слышали? Но почему-то не все это делают. Необходимо тщательно почистить зубы, чтобы ничто не мешало работе врача.

- Мужчинам следует бриться, чтобы

На прием

женщина-доктор не царапала свои руки о небритые подбородки.

- Крайне нежелательно перед приемом есть селедку, чеснок, лук. Накуриваться до одури «Беломором» и пить «для храбрости». Причем пить нельзя не только из простого приличия, а еще и потому, что алкоголь в течение длительного времени способен препятствовать анестетикам делать свое доброе дело. В результате новокаин не действует, человеку больно, а храбрости в следующий раз будет еще меньше!

- Многие перед посещением стоматолога жуют резинки, сосут леденцы, брызгают в рот специальными освежителями и т. д. Все это весьма приветствуется стоматологами.

- Собираясь на прием, следует захватить с собой чистый носовой платок. Он может понадобиться. Если подобный предмет отсутствует в вашем гардеробе, сойдет и одноразовый. Пачку из 10 штук всегда можно приобрести в любой аптеке.

- Можно принять и болеутоляющие препараты. Делают это за 30–40 минут до начала приема.

можно провести все необходимое лечение на должном уровне и в нормальных условиях. Если на первой встрече вы не нашли у него понимания, не ходите к нему больше — плохой врач вам не нужен!!! Вы имеете полное право обсудить с доктором, какие методы преодоления страха существуют вообще и какой из них приемлем в вашем случае.

Будьте осторожны с самостоятельным решением проблемы «снять волнение». Всевозможные успокаива-

прием к врачу вы придете уже более уверенно и спокойно — организм запомнит, что было не так уж и страшно!

Некоторые считают, что радикальный вариант избавиться от боязни зубного врача — лечить зубы под наркозом. Что и говорить, метод верный! Пациент «отключается», никаких стонов «ой-боюсь-боюсь», засыпает крепким сном, просыпается — зубки «отремонтированы». Заманчиво? Но есть существенные минусы. Общая анестезия — это воздей-

ствие на весь организм целиком и полностью. То есть лечите вы зуб, а на-

ванного специалиста, вполне возможно, что через некоторое время пойти к зубному будет вам так же легко, как сходить за хлебом.

Самовнушение тоже помогает

Мне помогла другая методика — **самовнушение**. Обычно ее провожу за час до приема. Сажусь в кресло. Спину держу прямо. Расслабляю все мышцы. Выравниваю дыхание. При этом одну руку кладу на живот чуть ниже пупка. Делаю медленный вдох через нос. Воздух направляю в живот. Он слегка выпячивается вперед, и лежащая на нем рука приподнимается. А когда выдыхаю — живот опускается, а вместе с ним и рука. Повторяю это дыхательное упражнение 5—6 раз. Дыхание становится глубоким и ровным, а вместе с ним наступает спокойствие. После этого закрываю глаза. И начинаю думать о чем-нибудь прекрасном, например о последнем летнем отпуске. Вызываю в памяти картины теплого моря, ласкового ветерка. Вспоминаю, как солнце согревало кожу, прислушиваюсь к шуму набегающих на берег волн. Видения становятся такими осязаемыми, что приводят к состоянию отрешенности от действительности. И тогда пропадает страх перед стоматологом. И все манипуляции доктора во рту не причиняют боли.

зубного врача»

ющие таблетки-настойки-экстракты-сиропы (все оральные средства, т. е. принимаемые через рот) далеки от идеального. У каждого человека седативный (успокаивающий) эффект препарата наступает через разное время и длится может тоже разное время — все зависит от общего состояния организма. И рассчитать точный момент, когда эффект лекарства будет максимальным, да еще чтобы именно в этот момент вы как раз сидели в стоматологическом кресле, практически невозможно.

Другое дело, что можно принять таблетку на ночь, чтобы не ворочаться полночи от переживаний и хорошо выспаться. Но и это — по назначению врача.

Вполне возможно, что по результатам вашей «предварительной беседы» доктор предложит вам перед лечением **внутривенный успокаивающий укол**. В большинстве случаев это самый эффективный вариант — пациент не спит, но расслаблен и спокоен. По данным практиков, этот метод действует на 99% пациентов. То есть у вас есть лишь один шанс из ста не поддаться этой методике, но шанс маленький, правда?

Более того, этот метод преодоления страха неплохо лечит дентофобию в принципе. То есть в следующий раз на

гружаете по полной программе и сосуды, и сердце, и почки, и печень. Если не видите для себя никаких других выходов и решились на это, имейте в виду, что необходимым условием в мировой практике считается привлечение к этой процедуре кроме стоматолога еще и квалифицированного врача-анестезиолога. То есть вам необходимо обращаться в серьезную и крупную стоматологическую клинику.

Еще один способ победить страх перед зубным врачом может показаться вам слишком уж простым. Но тем не менее он помогает очень многим страдалцам! **Секрет в том, что с собой в кабинет можно привести близкого человека, которому вы очень доверяете.** Просто, чтобы посидел (-а), пока доктор вас лечит! Только опять-таки не забудьте предупредить врача заранее о том, что вы придете лечиться с сопровождением...

Не стоит сбрасывать со счетов и такой абсолютно безлекарственный способ побороть свой страх, как обычный разговор об этой проблеме! Обсуждайте и по ходу дела расставайтесь постепенно со своим страхом. Только важно, с кем именно на эту тему говорить. Идеальный собеседник — врач-психотерапевт. Если найдете квалифициро-

* * * * *

К стоматологу идем

- Отложите визит к стоматологу, если губы или лицо обметала лихорадка. Не лечите зубы во время заболеваний горла и дыхательных путей (грипп, ОРВИ, ангина, ларингит).

- И еще один крайне важный момент! Всегда сообщайте врачу сразу обо всех перенесенных заболеваниях типа гепатита, венерических и аллергических. Это крайне важно не только для отдельной стерилизации инструментария, но и для вашей безопасности, т. к. аллергические реакции довольно распространены в наше время и могут быть непредсказуемыми!

- Беременность не болезнь, но когда женщина делает три рентгеновских снимка, два укола и молчит как партизан, что она на пятом месяце — это уже не шутка.

Ответы

продумайте заранее

К встрече с доктором желательно подготовиться. Заранее продумайте ответы на возможные вопросы врача, чтобы не затягивать время приема.

Сразу предупредите стоматолога, если страдаете аллергией на обезболивающие препараты. Это поможет врачу правильно выбрать средства, снимающие боль и воспаление, а вам — избежать неблагоприятных реакций.

Укажите, какие общие заболевания вы перенесли в последние полгода? Некоторые инфекции и хронические внутренние недуги неблагоприятно влияют на состояние зубов и десен.

Принимаете ли в настоящее время какие-либо лекарства? Тогда врач сможет определиться с методикой лечения. А также сможет понять, не влияют ли они на состояние зубов и слизистой полости рта и десен.

Беременные и кормящие женщины должны предупредить доктора о своем положении.

* * *

Ну и напоследок. Дорогие пациенты! Не злите доктора! Врач работает с человеком, а не с компьютером, который в любой момент можно взять и отключить. Абсолютно невозможно точно предсказать время, которое понадобится на данную работу. Каждый зуб уни-



кален в своем роде. Не говоря о том, что предыдущий пациент мог просто опоздать! О чем думает больной, когда, посидев в коридоре лишних 15 минут, заходит в кабинет и начинает кричать, что это безобразие и что он будет жаловаться? С каким настроением после этого врач будет его лечить? Уж лучше вежливо сказать, что очень торопиться, и если быстро не получится, то, может, доктор перенесет ваш прием на другое время? Скорей всего после этого врач примет вас так скоро, как только сможет. И в следующий раз, чувствуя вину, сделает все в лучшем виде, чем сегодня. Ведь то, что он сделает, вам носить годы!

Разворот подготовила
Э. Аполлонова

На вопросы читателей отвечает стоматолог Татьяна Николаевна Алферьева.

В зубе мудрости появилась дырка. Стоит ли его лечить? Неоднократно приходилось слышать, что такой зуб — атавизм и не нужен организму.

Павел Михайлович, г. Серпухов

В таких случаях, Павел Михайлович, тактику лечения определяет доктор. А вообще, если зуб занимает правильное положение в челюсти или же необходим для протезирования, лечить его, конечно же, стоит.

На зубах у меня часто образуется налет и зубной камень. Как бороться с этим?

Оксана, г. Вельск

Прежде всего, Оксана, старайтесь тщательно и правильно чистить зубы. Кроме того, не злоупотребляйте кофе, крепким чаем и другими красящими продуктами. Налет может образовываться от курения и при приеме некоторых лекарств. Не исключено, что у вас хроническое заболевание десен, поэтому посоветовала бы обратиться к стоматологу.

Какую зубную пасту предпочесть в богатом ассортименте сегодняшнего рынка?

Юрий Воробьев, г. Северодвинск

Выбрать зубную пасту, Юрий, вам непременно поможет стоматолог. А назначают ее в зависимости от проблемы. При нездоровых деснах приобретают тюбик с экстрактами трав. Если же хотят сделать профилакти-

ку кариеса, покупают средство, содержащее фтор и кальций. Есть пасты для чувствительных зубов и с повышенным очищающим эффектом. Кстати, на коробочках или тюбиках обязательно указывается, к какой категории относится выбранный вами товар.

Действительно ли жвачка так полезна для зубов?

Евгения Петровна, г. Рязань

В полости рта

Евгения Петровна, во многом эффект от жевательной резинки внушается нам рекламными роликами. На деле же она лишь освежает полость рта, и то ненадолго.

В чем преимущество электрической зубной щетки перед обыкновенной?

Елена Олеговна, г. Петрозаводск

Этот прибор, Елена Олеговна, имеет высокую частоту колебаний и совершает правильные круговые движения. Поэтому по сравнению с обычной зубной щеткой эффект очищения электрической намного выше.

Когда я съем что-нибудь кислое, у меня ноет шейка зуба. Что предпринять?

Татьяна Павловна, г. В. Устюг

Оголенная шейка — это симптом заболевания пародонта (участков, окружающих зуб). Но, к сожалению, утраченные ткани не восстанавливаются, то есть не имеют обратного процесса. Думаю, Татьяна Павловна, вам стоит обратиться за консультацией к стоматологу. А в домашних условиях пользуйтесь зубной пастой для чув-

ствительных зубов.

Хочу отбелить зубы. Не вредно ли это?

Инна Рудольфовна,
г. Северодвинск

Инна Рудольфовна, если эту процедуру проведет специалист, будет применена сертифицированная отбеливающая система и полностью соблюдена технология, то процесс не

окажется вредным. Только не занимайтесь этим самостоятельно, купив в магазине подобный отбеливающий препарат. Он может оказаться не только бесполезным, но и опасным.

Как ухаживать за деснами?

Людмила Прокопчук,
г. Нижнекамск

Самое главное, Людмила, — тщательное соблюдение гигиены полости рта и укрепление общего здоровья. Иначе неблагоприятное состояние вашего организма непременно отразится на деснах. Особенно чреваты последствиями сахарный диабет, гипертония, различные формы анемии (чаще дефицит витамина С) и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Как восстановить эмаль?

Мирослав Яковлев, г. Копейск

Должна огорчить вас, Мирослав, эмаль не восстановить. Здесь необходимо пломбирование. Более качественно и эстетично это можно сделать при помощи светоотверждаемых пломбировочных материалов.

Зубы стали реагировать на го-

Моему мужу поставили в зуб мышьяк аж на 10 дней. Разве это можно? Раньше ставили на сутки или на двое, а на больше, говорили, нельзя — зуб потом разрушится.

С. Иванова,
Республика Коми

Вашему мужу, уважаемая читательница, видимо поставили не мышьяковую пасту, а менее токсичный заменитель мышьяка. Скорее всего, это параформальдегид, входящий в состав препарата «Депульпин». Его закладывают в кариозную полость на 10—15 дней и закрывают временной пломбой. Так что беспокоиться не стоит. А в современных стоматологических учреждениях лечат пульпит без наложения мышьяка — под анестезией за один сеанс.

Сейчас столько разных зубных паст рекламируют! Я считаю, что только для того, чтобы у людей деньги выманить. Самое лучшее средство для чистки зубов —

1 часть соли и 3 части соды. Перемешать и чистить себе на здоровье. Я так делаю уже много лет и ничего, зубы целы.

Сергей Викторович Куденко,
пенсионер, г. Белгород

Это действительно старинный метод чистки зубов. Им пользовались в те времена, когда еще не было зубных порошков и тем более паст. Но поверьте, Сергей Викторович, он ничем не лучше современных средств. Хотя иногда (в основном ради той же рекламы или по традиции) даже в новые зубные пасты добавляют 1—2% соды будто бы для лучшей очистки эмали. Но это лишнее. Ведь во многих других современных зубных пастах содержатся вещества, которые очищают не механически, грубо, как соль и сода, а намного мягче: они растворяют белковую основу зубных отложений. Кроме того, существуют и другие пасты, содержащие макро- и мик-

И вновь волнуется



горячую и холодную пищу. О чем это говорит?

Анна Маркова, г. Зеленодольск

Анна, болевая реакция зубов на температурные раздражители — симптом целого ряда заболеваний: кариеса, некариозного поражения зубов (клиновидный дефект, гипоплазия эмали), пародонтита. Консультировать заочно невозможно. Поэтому обратитесь к стоматологу.

одна красота

Что лучше: поставить коронку или сделать штифтовый зуб, если сохранилась только его часть?

Михаил Иванович, г. Старый Оскол

Для зубов центральной группы, Михаил Иванович, а также жевательных более эстетичным будет вариант восстановления на штифте. Но в первом случае — с использованием светоотверждаемого пломбировочного материала, а во втором — зуб покрывают коронкой, потому что жевательные зубы испытывают наибольшую нагрузку.

Правда ли, что яблоко отчасти заменяет повседневную чистку зубов?

Екатерина Мягкая, г. Санкт-Петербург

Да, Екатерина, частично заменяет. Дело в том, что само жевание твер-

дых овощей и фруктов обеспечивает удаление мягкого налета, а значит, очищает зубы.

Мой сын не любит чистить зубы. Как приучить ребенка к этой процедуре?

Александра П., г. Новодвинск

Александра, я думаю, малышу стоит купить яркую красивую зубную щеточку и обучать чистке зубов, но только в игровой форме. Придумайте какую-нибудь сказку, распределите роли. В таком случае неприятная обязанность станет для сына или дочки желанной. Но главным все же остается собственный пример. Если будет старательна мама, ребенок непременно последует вашему примеру.

Как избавиться от зубного камня в домашних условиях?

Сергей Никитин, г. Нижнекамск

Образование зубного камня обычно провоцирует состав слюны. Поэтому, Сергей, если вы будете потреблять твердую пищу и тщательно ухаживать за зубами, этот процесс приостановится, но не прекратится. Полностью удалить камень может только врач.

Как предотвратить пародонтит?

Юрий Анатольевич, г. Ярославль

Причин возникновения пародонтита много: плохая гигиена полости рта, аномалия прикуса, хронические

заболевания. А встречается чаще после 40 лет. Юрий Анатольевич, я посоветовала бы вам постоянно ухаживать за зубами, следить за общим состоянием здоровья и своевременно протезировать зубы.

Правда ли, что с появлением у ребенка первых зубов надо давать ему твердую пищу?

Наталья, г. Барнаул

Появление первых зубов — не признак того, что малышу пора давать твердую пищу. Она вводится, когда прикус у ребенка уже сформирован, а происходит это только к 3 годам. Научите ребенка этого возраста хорошо пережевывать морковь, репу, яблоко. Тогда у него будет прекрасно развитая зубочелюстная система. А сами зубки — очищенными от налета.

Если от зуба остался корень, надо ли его удалять?

Елена Ивановна, г. Сестрорецк

Необязательно. Корень вполне можно сохранить, если он необходим для протезирования, его канал тщательно пролечен и в костной ткани нет очага воспаления.

Что является противопоказанием к обезболиванию?

Ирина Владимировна, г. Чебоксары

Для общего обезбоживания наркотом противопоказаний много. Но в стоматологии используется лишь местный анестетик. В этом случае осторожность надо соблюдать тем, у кого наблюдается непереносимость к данному препарату. Но в современной медицине их спектр настолько велик, что обезболивающее можно подобрать практически для любого пациента.

здоровье зубов

розлементы, витамины, лекарственные травы, полезные для зубов.

Стоматолог нашел у меня кисту на корне зуба. И теперь мне предлагает операцию по ее удалению. Я слышал, что есть какие-то специальные лекарства, которые закладываются в зубные каналы до корней и действуют на кисту рассасывающе. Но мой доктор говорит, что все бесполезно. Так ли это?

Андрей Юрьевич, Ленинградская обл.

Действительно, Андрей Юрьевич, сейчас существуют такие пасты. Они вводятся на определенное время, и доктор следит за их действием по рентгенограммам. Если киста исчезает, то потом каналы зуба пломбируются постоянным материалом. Но к сожалению, далеко не всегда такое лечение дает хорошие результаты. Кстати, менее удачно оно как

раз при наливании кисты в области верхушки корня зуба, как, видимо, в вашем случае. Так что ваш доктор, скорее всего, прав, предлагая микрооперацию.

Сейчас почти все стоматологи используют современные светочувствительные пломбы. А я вот слышала, что их нельзя применять людям с заболеваниями сердца. Поясните, по какой причине?

Алла Леонидовна Голубева, г. Белогорск

Почему-то, Алла Леонидовна, бытует такое мнение. Но это неверно. Пациентам, страдающим какими-либо сердечно-сосудистыми заболеваниями, не противопоказано пломбирование зубов светоотверждаемыми материалами. Лишь тем, кто имеет кардиостимулятор, я бы посоветовала прежде проконсультироваться с кардиологом. Остальным пациентам лечиться можно, главное — не переутомляться, делать перерывы в лечении, если оно достаточно длительно.

Слышала, что старые пломбировочные материалы настолько отличаются от новых, что даже их сочетание может вызвать аллергию в полости рта. Но ведь мы, пациенты, не знаем, что там врач когда-то закладывал в наш зуб. Как же быть?

С.К. Кошелева, Томская обл.

Обычно сочетание разных пломб не имеет важного значения. И теоретически возможное проявление аллергии у пациента — чисто индивидуально. Поэтому при каждом посещении стоматолога необходимо предупредить его об особенной реакции вашего организма (если таковая имеется) на тот или иной материал или препарат. Это поможет избежать непредвиденных осложнений. Единственное, что нежелательно, — пломбы из амальгамы сочетать с золотыми зубными протезами. При этом может появиться «металлический» привкус во рту. Кроме того, остатки ртути в амальгаме не очень благоприятно воздействуют на золото.

Ирина Старкова, врач-стоматолог

Мы публиковали советы народных целителей на случай зубной боли. Их, этих советов, не столь уж и много, но и это все же помощь. Стоматологи, как правило, призывают лишь поспешить к врачу. Но, бывает, рад бы сию минуту побежать в поликлинику, да (еще либо уже) закрыта она. И вот в журнале «Здоровье» «прозвучал» участливый голос опытного доктора насчет того, что делать, если зуб разболелся ночью.

Замечено, что ночью больной зуб беспокоит сильнее. Зубная боль может быть ноющей и острой, нестерпимой, лишающей сна и покоя.

Ноющая чаще всего возникает, когда дно кариозной полости близко к пульпе. Причина боли обычно в том, что в полость зуба попали пищевые остатки.

Если его не лечить, разрушительный процесс продолжается и развивается острое воспаление пульпы – пульпит. Боль приобретает приступообразный характер, становится рвущей, стреляющей, отдает в ухо, висок, глаз, затылок, особенно усиливается ночью. Человек, проснувшись, находит спасение в том, что поминутно хватается холодной водой. При гнойном воспалении пульпы холод в самом деле помогает смягчить боль, тогда как тепло, наоборот, ее усиливает.

В дальнейшем, если не обратиться к стоматологу, воспаление может распространиться за пределы корня зуба и боль уже постоянная, интенсивная, резко усиливающаяся при надавливании на зуб. Появляется ощущение, что он как бы выдвинулся, вырос. Зуб становится слегка подвижным, прилегающие к нему мягкие ткани воспаляются.

Сильная боль может появиться к вечеру и после того, как в полость зуба врач положил мышьяковистую пасту. Под ее влиянием пульпа как бы набухает и давление на нервные окончания причиняет страдание.

Но почему зубная боль возникает чаще к ночи? По разным причинам. Из-за отсутствия отвлекающих днев-

ных хлопот. Кроме того, когда человек лежит в постели, усиливается приток крови к челюстям. А чрезмерное кровенаполнение сосудов воспаленной пульпы создает в ней повышенное давление, что и усиливает чувствительность нервных окончаний.

* * *

Ну а что можно посоветовать из домашних средств, чтобы избавиться от возникшей ночью боли?

● Если она ноющая, значит, скорее всего полость зуба забита пищевыми остатками. Попробуйте энергично прополоскать рот водой комнатной температуры. Возможно, это вам поможет и вы вскоре заснете.

● Несколько труднее утихомирить боль в запломбированном зубе или зубе, покрытом коронкой. Единственное, что можно сделать, – это принять что-либо из болеутоляющих средств, которые найдутся в домашней аптечке. Например, одну таблетку анальгина, амидопирин или антипирин. Таблетка, содержащая амидопирин в сочетании с фенацетином, кофеином и другими веществами, оказывает более эффективное действие. Можно принять таблетку пирамидина, пенталгина.

● Если в зубе открытая полость, прополосните рот, чтобы удалить пищевые остатки, затем приготовьте маленький ватный шарик, величиной со

спичечную головку. Удерживая пинцетом, смочите его обезболивающими зубными каплями или каплями «Дента», которые продаются в аптеке. Вложите ватный шарик в полость больного зуба. Сделайте это сами перед зеркалом или попросите кого-либо из членов семьи.

Процедура снимет острую боль или по крайней мере сделает ее терпимой.

Поскольку в полость зуба проникает слюна, ослабляя действие капель, целесообразно каждые 5–10 минут вынимать ватный шарик и заменять новым, пока боль не утихнет и вы не заснете. Возможно, в доме не окажется зубных капель, тогда вместо них воспользуйтесь

настойкой валерианы, камфорным спиртом. Если же и этого под рукой нет, то уж 5%-ный спиртовой раствор йода найдется, пожалуй, у всех. Только не забудьте перед тем, как вложить смоченный шарик в полость зуба, отжать его, чтобы не вызвать ожога десны.

● Боль в лунке бывает иногда очень острой. Как правило, она распространяется на область виска, уха, глаз. Может возникнуть вследствие попадания инфекции и развившегося воспаления, а также при «сухой лунке», то есть когда в ней нет сгустка крови. В этом случае приготовьте комнатной температуры раствор из пищевой соды (половина чайной ложки соды на стакан воды) и полощите им рот через каждые 15–20 минут. Вместо соды можете взять поваренную соль или приготовить раствор для полоскания из нескольких кристалликов марганцовокислого калия (слабо-розового цвета). Годится и соль борной кислоты (бура) – половина чайной ложки на стакан воды комнатной температуры.

Но даже если удалось снять или приглушить острую боль, не откладывая визит к врачу. Ведь боль может повториться и в следующую ночь. А главное – она свидетельство заболевания.

С.Н. Угулава, д. м. н.

* * * * *

В ванной шагаю – приступ снимаю

Папа мой одно время сильно страдал от зубной боли. Я маленькая была, а помню, как он, держась за щеку, по комнате вышагивал. Потом кто-то ему посоветовал при приступе вышагивать в ванной. Налить холодной воды по щиколотку и походить на месте. Через пару минут боль должна пройти. Так и было – приступ снимет, а потом к врачу пойдет.

Алена Вересаева, г. Вологда

Лед подождет

Зубную боль можно уменьшить, втерев кубик льда в участок кожи между большим и указательным пальцами – такое утверждение попало мне однажды на глаза. Процедуру предлагалось производить в течение примерно 7 минут на той же стороне тела, где находится больной зуб. До тех пор, пока кожа на этом участке не онемееет. Способ этот я испробовала на себе. Боль полностью не сняла, но до утра дотерпела.

П.Д. Порошина, Вологодская обл.

И погрызла веточку

Как-то заболел у меня утром зуб. Даже дотронуться невозможно было. Решила воспользоваться заговором, который в книге вычитала: «Рябина, рябина, вылечи мой зуб, а не вылечишь, я тебя всю изгрызу. Аминь». Потом подошла к рябине и погрызла веточку. И хотите – верьте, хотите – нет, но зуб мой занемел. Однако хочу предупредить тех, кто решит заговором лечиться: никому о своем лечении не говорите. Я вот на радостях всем рассказала, что заговором зуб вылечила, и снова он заныл. Пришлось уж отваром ромашки его успокаивать.

Галина Васильевна Кузьмина, Архангельская обл., п. Октябрьский



Зубы имеют обыкновение заболеть в самое неподходящее время: поздно вечером в пятницу, или за 2 часа до вылета самолета, или 31 декабря в 18.00. Что делать?

Альтернатива хороша на диво

Не грейте больное место снаружи! Никогда не кутайте его в шарфы, не прикладывайте платков, не спите на больной щеке — за ночь подушка нарастит вам лишнюю добрую треть лица. О случае, когда одна студентка в общежитии спала на корточках, прислонившись к батарее парового отопления, нужно рассказывать в разделе анекдотов, а о последствиях в разделе ужасов...

Всячески грейте больное место изнутри! Горячие полоскания весьма полезны при обострениях практически любых стоматологических заболеваний. При этом почти безразлично, чем вы будете полоскать свой зуб, важно как! Прежде всего полоскание должно быть горячим. Нет, ожоги второй степени нам ни к чему, в больницах и так места нет. Но прогревать больное место еле теплой водичкой тоже бесполезно.

Полоскания должны быть частыми, не менее 5—10 раз за день, и чем больше, тем лучше (в разумных пределах). А один-два раза в день поможет как слону дробина. Вы чай-кофе и то чаще пьете — чем не полоскание? Кроме того, многие полоскания воспринимают как громкое бульканье в горле над раковиной или ванной под испуганное шарахание родственников. Но тут мы лечим не горло, и нужно устраивать горячие ванночки зубу. Посему предлагаю приятную (насколько лечение зубов может быть приятным) альтернативу: Берем банку в одну руку, тазик в другую, садимся перед телевизором, набираем за щеку и пьем в тазик. Когда почувствуете, что остыло, сплюнули в тазик, набрали новую порцию. И так до полного уничтожения воды в банке или боли.

Через пару часов повторите.

Чувствую, что многие восприняли неправильно упоминание о «банке», «набрать за щеку» и т. д. С глубоким прискорбием вынужден вас огорчить! Полоскания спиртом, коньяком и прочими горячительными напитками к горячим полосканиям не относятся! Многие даже мочой полощут (уринотерапия называется) и говорят, что помогает. Не знаю, как при других заболеваниях, а от зубной боли точно не помогает. Разве что вы писаете кипятком. Зато при воспалениях мочеполовой системы рискуете занести к родным микробам полости рта еще и их двоюродных из других полостей. А полоскать можно любыми травами типа ромашки, шалфея, коры дуба. Даже обычный чай и кофе тоже годятся (особенно на работе, где ромашку обрывать некогда). Можно использовать слабый раствор марганцовки или соды. О соде разговор особый, т. к. обеззараживает она лучше, но при частом употреблении может сжечь слизистую по самое некуда, а при пародонтозе, которым в той или иной степени страдают многие, сода вообще вредна! Поэтому содой можно нечасто и несильным раствором, а лучше травой!

Живу, не зная, что за боль зубная

Теперь о некоторой помощи организму. Если воспаление сильное, то одними полосканиями обойтись сложно. Придется что-нибудь принять. Нет,

Метко

действует таблетка

Теперь о некоторой помощи организму. Если воспаление сильное, то одними полосканиями обойтись сложно. Придется что-нибудь принять. Нет,



опять я не о приятном. Принимать нужно таблетки. Наименее опасное — это **сульфадиметоксин**. Он не антибиотик и, соответственно, имеет меньше побочных эффектов. Принимают сульфадиметоксин по такой методе. В первый день ударная доза — 2 таблетки утром и 2 вечером. А дальше по 1 утром и вечером. До полного исчезновения пачки, что составит 4 дня. Следующий препарат — **бисептол**. Там написано: принимать 1—3 таблетки 2 раза в день. Написанному верить! Любителям же новомодных антибиотиков советую внимательно читать инструкции на русском языке. Если ее нет, то вы или покупаете что-то не то, или где-то не там. Все это нужно принимать после еды. И если вы начали пить антибиотики, то курс необходимо довести до конца! Бросая принимать их на второй день после легкого облегчения, вы способствуете выработке устойчивых к антибиотикам штаммам в организме, что пагубно скажется впоследствии!

Э.Г. Агаджанян,
врач-стоматолог I категории

Взять и ниткой перевязать

С зубной болью мириться просто невозможно. Конечно, если зуб болит, надо его лечить. Но иногда встречаются тянущие боли непонятного характера, не связанные с конкретными заболеваниями зубов или десен. Такую боль можно убрать, если

объединить энергетические каналы двух пальцев: среднего и безымянного. Для этого перевязать их «восьмеркой» (то есть движениями нити, образующими восьмерку между двумя пальцами) у основания шерстяной нитью и оставить так на 3—7 дней. Этот же способ используют при острой зубной боли. Совет нехитрый, авось и поможет кому.

А.А. Логинова, Омская обл.

Облегчат страдания приседания

Заболел как-то у меня зуб, а к врачу обратиться не было возможности. Очистила я дупло с помощью зубочистки, положила туда четверть размельченной таблетки **аспирина** и прикрыла кусочком ватки. Минут 15 спустя боль утихла.

Помогает **смесь соли, чеснока и лука** (в равных частях). Кашицу тоже положить в полость зуба. Снимает боль и **прополис**, а также **кусочек свиного** (лучше несоленого) сала.

А говорят, что, если при зубной боли приседать, она тоже быстро проходит. Может, кто пробовал?

М.О. Репина, Саратовская обл.

Сigaretка

из газетки

Однажды у меня разболелся зуб. Я завернула **семена белены** в газетку сигареткой, подожгла ее и дым подержала во рту (глотать нельзя!). Боль быстро прошла.

Любовь Евгеньевна
Трифопова,
Волгоградская обл.

Тополиная почка для зубочка

Каждый раз при поездке в отпуск, в командировку или по другим делам беру с собой полотняный мешочек с высушенными набухшими тополиными почками. Уж столько раз он выручал меня, да и не меня одного — не счесть, скольким знакомым помог! Многие, наверное, встречались с ситуацией, когда в самый неподходящий момент начинал болеть зуб, а ни стоматолога, ни даже обезболивающих препаратов под рукой не оказывалось. А я в подобном случае почку заворачиваю в кусочек бинта, кладу его на зуб и прикусываю. Держу часа 2—3, не меньше. Боль и проходит. Но, конечно, при первой же возможности бегу к стоматологу. А тополиные почки собираю и сушу сам.

К.И. Савельев, Ленинградская обл.

Американская компания намерена начать производство музыкальной зубной щетки, призванной популярными мелодиями привлечь детей к процессу чистки зубов.

Двухминутная запись будет помещена в микрочип, встроенный в ручку. Именно две минуты, по мнению стоматологов, нужно чистить зубы для наилучшего результата.

Чтобы услышать запись, нужно нажать на кнопку в ручке и прижать щетку к зубам. Специальный транслятор передаст звуковые вибрации на зубы и через кости черепа на внутреннее ухо.

Компания-производитель ведет переговоры с несколькими артистами, чтобы получить права на размещение их композиций в щетке.

Возможно, один из лучших и наиболее простых способов предотвратить появление дырок в зубах — чаепитие. Причем чай должен быть самый обычный — черный. В этом напитке содержатся вещества, которые взаимодействуют с болезнетворными бактериями — причиной заболеваний десен и кариеса. Они снижают их спо-

собность производить кислоту и могут даже полностью уничтожить. Кроме того, черный чай воздействует на фермент, отвечающий за превращение сахара в клейкий материал, который удерживает бактерии на поверхности зуба. Ну а если вы не большие любители этого напитка, просто полощите им рот по несколько раз в день.

Кариес чаще поражает тех, кто постоянно отказывается от завтраков — к такому выводу пришли американские ученые. «В принципе, тот факт, что режим питания влияет на состояние зубов, не является ни для кого новостью, — рассказала доктор Синтия Огден, руководитель исследования. — Ведь обычно именно во время завтрака человек получает пищу, богатую кальцием (молочные продукты, зерновые), которая и защищает его зубы».

Просматривая рекламу средств по уходу за зубами или наблюдая ослепительную улыбку кинозвезд из Голливуда, мы нередко задаемся вопросом: как сделать собственные зубы такими же белоснежными? Но, перепробовав многочисленные средства по уходу за зубами, не испытываем ничего, кроме досады: зубы все равно остаются желтоватыми. Дело в том, что с желтыми зубами, как и с карими глазами, люди, обычно, рождаются. Что интересно, желтоватая эмаль

прочнее белой. И отбеливать ее, по мнению некоторых стоматологов, — преступление. А вот зубы, что пожелтели от курения и кофе, можно отбелить с помощью зубных паст или специальных средств в клинике. Однако подобная операция ослабляет и нередко разрушает эмаль, что приводит к развитию кариеса. К тому же, по мнению стоматологов, людей с чисто белыми зубами не существует в природе, а белозубые красотки из рекламы сверкают накладками или протезами.

Стоматологи предупреждают, что пирсинг губ опасен для десен. Американские ученые из университета штата Огайо установили интересную закономерность. У тех, кто увлекается пирсингом, в два раза чаще развиваются воспаления десен, чем у тех, кто подобных «украшений» не приемлет.

Причем чем дольше человек носит металлические кольцо или стержень в губе, тем более выраженные изменения происходят. Металл постоянно воздействует как на десну, так и на шейку зуба, заставляя десну опускаться, а зуб — расшатываться. Наиболее неприятным результатом этого может стать потеря зубов.

Но развитие данных осложнений возможно только при длительном ношении кольца в губе. Если металлические элементы извлекать на ночь и постоянно следить за гигиеной полости рта, риск значительно снижается.

Похоже, вскоре металлические или керамические брекеты, которые используются для исправления прикуса, уйдут в прошлое. Стоматологи придумали невидимую систему Invisalign. Суть процедуры в том, что на зубы надевают прозрачные капы (полимерные чехольчики, соединенные между собой), которые невидимы для окружающих и совершенно незаметно для самого пациента и выравнивают зубы. Каждый месяц капы заменяются новыми. Курс лечения определяет лечащий стоматолог. В среднем же он занимает 6—8 месяцев.

Идет подписка!

Уважаемые читатели! Напоминаем: продолжается подписка на специальные выпуски газеты «Ай, болит!» на первое полугодие 2006 года. Каждый из них будет посвящен определенной теме. Выгоднее подписаться на комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск»: вам доставят сразу два издания и по льготной цене — удобно во всех отношениях. Тем более что мы теперь располагаем большим количеством новых материалов оздоровительного толка. В конце августа работники редакции присутствовали на VII Международном конгрессе «Народная медицина России — прошлое, настоящее, будущее». В нем принимало участие более 1000 делегатов из разных стран мира. Травники, целители и врачи, признающие народную медицину, дели-

лись своим опытом, знаниями и новыми методиками лечения различных заболеваний. Обо всем этом мы и постараемся рассказать вам в последующих номерах.

Подписку на 1-е полугодие 2006 года можно оформить с 1 сентября в любом почтовом отделении России по двум подписным каталогам. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» т. 1-й (Подписка 2005, второе полугодие) на стр. 95. Подписной индекс газеты «Ай, Болит! Спецвыпуск» — 29722, комплекта «Ай, Болит!» + «Ай, Болит! Спецвыпуск» — 44355. Также можно подписаться по каталогу российской прессы «Почта России» (МАП). Здесь подписной индекс газеты «Ай, Болит! Спецвыпуск» — 11339, комплекта «Ай, Болит!» + «Ай, Болит! Спецвыпуск» — 11340.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>ISSN 1729-1879 771729 187006</p> | <p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.</p> | <p>Отпечатано: ОАО «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д.10. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 9003 Тираж 72.828 экз. В ОАО «Северодвинская типография». Заказ № 561 Тираж 2.491 экз.</p> <p>Общий тираж 75.319</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!». Индекс: 29722. Цена свободная.</p> | <p>Сайт: www.givite.ru</p> <p>Редакция — (8184) 55-08-68 Отдел реализации — (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08, e-mail: ab@givite.ru Отдел рекламы — (8184) 55-08-68 e-mail: reklam@givite.ru Редактор, корреспонденты — (8184) 55-08-68 e-mail: recept@givite.ru Бухгалтерия, т./факс — (8184) 55-16-53 e-mail: platezi@givite.ru Отдел дизайна — (81842) 6-56-27</p> | <p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И.</p> <p>Редколлегия: Улановская Н.Д., Осипова Е.В., Бутормина Е.Е., Махилькова А.С., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В.</p> |
|---|---|---|---|---|

Перед тем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Ссылка на издание «Ай, болит!» Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы. © Все права редакции на рисунки защищены.

Время подписания в печать:
по графику — пятница — 17.00;
фактически — пятница — 17.00.

ИНН/КПП: 2902031177/290201001 Р/с №40702810304260112042 в ОСБ №5494 в г. Северодвинске.
Банк получателя: Архангельское ОСБ №8637 г. Архангельск. К/с №30101810100000000601, БИК 041117601

ГАЗЕТА-ЦЕЛНТЕЛЬНИЦА

Спецвыпуск!

Ай, болит!

№ 24 (159) декабрь 2005 г.

Основана
11 апреля 1995 г.

В ВАШ ДОМ — С ЛЮБОВЬЮ!

- * Чтоб застольем быть довольным
- * Пусть новый год счастье принесет!
- * Меню к этому дню
- * Полезно знать, как пировать
- * Вино? Разрешено оно
- * Пей, но не хмелей!
- * Такое угощение — просто объедение!
- * Нарядная елка шоколадная
- * Рябина под снегом
- * Рождественский гусь
- * Закусочный торт
- * Новогодний десерт
- * Диета по гороскопу

Подписка на 2006 год

Внимание!

Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. I (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 44355 (стр. 95); «Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите
подписаться!

Что в Новый год не пенять на живот



8 (8184) 52-82-57 — круглосуточная линия
для ваших вопросов и предложений. Готовы вам помочь!



Остаться живым

Скоро Новый год — наш самый любимый праздник с подарками, сюрпризами, прекрасным настроением и обильным столом со всевозможными яствами. Как правило, его мы начинаем отмечать раньше чем 31 декабря. Все чаще предприятия и организации для своих сотрудников устраивают праздник в ресторане, например, числа 29 или 30. 31-го же отметить наступающий новый счастливый год сам Бог велел в узком коллективе, например в отделе или маленьком подразделении. А уж потом — за праздничным столом дома, у родственников, у друзей или в ресторане. 1 января — тоже торжество, гости, застолье. Чуть отдышались: и вот он, Сочельник, а потом — Рождество, а еще через неделю — Старый Новый год!

Как же выдержать все это нашему несчастному пищеварительному тракту?! Ведь не зря же для врачей-гастроэнтерологов новогодние и последующие за ними дни — это самая горячая пора, хотя и другие специалисты, например аллергологи, тоже не остаются без работы. Как же нам смирить нашу русскую неумеренность и чрезмерность в еде и питье в эти долгие дни бесконечного застолья?

В свое время я перечитала немало советов специалистов и просто бывалых людей. Рекомендации самые разные: например, ограничиться лишь одними фруктами или только сладким столом. Или есть все подряд. Елки-палки, Новый год же! Один раз живем! А потом посидим на строжайшей диете — будем хрустеть капустой с морковкой и запивать их зеленым чаем. Относительно спиртного мнения тоже очень различны: пить только водку, только шампанское или все подряд, но знать меру. От таких советов глаза разбегаются, а руки опускаются. Но все-таки для себя я сделала кое-какие выводы и теперь применяю их на практике во время праздничных застолий, чтобы остаться живой, здоровой, да еще и не прибавить в весе.

С особым нетерпением ждут последнего удара курантов в Болгарии. В домах на некоторое время гаснет свет — и наступает время новогодних поцелуев... Затем хозяйка разрезает праздничный пирог с запеченными в нем сувенирами. Найдешь в своем куске монету — быть в новом году богатым; веточку или лепесток розы — повезет в любви.

Какой салат предпочесть?

Итак, самое первое — не садиться за стол голодным. Новый год наступает, как известно, в 12 часов ночи. В это время нормальные люди не только не ужинают, но даже уже обычно спят. А ужинают, как правило, около 19 ча-

Чтоб застольем

сов. Так вот, и 31 декабря в то же время надо обязательно поесть, только меньше обычного. А примерно в 9 вечера или чуть позже перекусить фруктами. Это даст ощущение сытости, и вы уже не накинется с жадностью на все подряд, что стоит на столе, будто перед этим целый год ничего не ели. А возьмете только самое вкусенькое и понемножку.

Конечно, на праздничном столе будут салаты. Выбирайте для себя **овощные** — они быстрее заполняют желудок и быстрее же переварятся. Из **рыбных** очень хорош такой: крабовые палочки (или отварная нежирная рыба), консервированная кукуруза, свежая капуста, сок из половинки лимона и немного майонеза. Кроме того что он очень вкусен, этот салат займет много места в желудке за счет капусты и кукурузы, а рыба поможет обрести чувство сытости. И вы уже совершенно спокойно будете созерцать остальное угощение. Попутно о деликатесной рыбе: не подавайте ее бутербродами, а просто порежьте на тарелку. А икру лучше класть на тоненький кусочек подсушенного хлеба, а не на свежий белый, обильно смазанный сливочным маслом.

Ну, а как же быть со столь любимым на нашем столе салатом **оливье**? Без него трудно представить праздничный

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Наступающий 2006 год по восточному календарю — это год Огненной Собаки. Встречать его рекомендуется в красной, желтой, оранжевой одежде — в общем, в той, цвет которой наиболее подходит к понятию «огненная». Думаю, что у каждой женщины найдется что-нибудь подходящее для этого случая, а мужчине достаточно надеть галстук одного из этих ярких цветов.

А вот какие же блюда приготовить для новогоднего стола? На востоке считается, что обязательно должно присутствовать угощение, которое любит животное-покровитель. Что же любит собака? Конечно же, **мясо!** В любом виде. Так что тут вы можете дать полную волю вашей фантазии: варите, жарьте, запекайте курицу, индейку, свинину, телятину, говядину и т. д. Обязательно сварите холодец. Это для себя. А чтобы задобрить Собаку-2006, можете выложить на праздничное блюдо косточки из него.

Чем же еще можно стопроцентно порадовать любую Собаку? Конечно, **сахаром**. Положите в вазочку белые кусочки сахара и представьте, как Ог-

ненная Собака с хрустом их грызет. Она довольна? Значит, вы ей угодили и наступающий год будет для вас удачным. Подумайте об этом всерьез и с удовольствием: ведь уже никого не надо

Пусть новый год счастье принесет!

убеждать в том, что все наши мысли материальны.

А если у вас есть собственная собака — это замечательно! Уделите ей максимум внимания, обязательно накормите тем, что она очень любит. Например, моя пуделиха Джеси обожает болгарский перец. Когда я его чищу, она не отходит от меня, заглядывает в глаза и тихонько подскуливает: напоминает о себе, чтобы хозяйка не забыла кинуть кусочек. Придется купить ей пару штук этого экзотического для зимы овоща, хоть цена его и кусается. А заодно и приготовить на стол салат для себя. Еще она любит похрустеть картошкой, морковкой, свежей капуст-

той. Очень уважает яйца, рыбу... Короче — практически все (кроме грибов и оливок, наверное)! Так что, пожалуй, выбор праздничных блюд у меня не ограничен, впрочем как и у всех. Ведь собаки почти всеядны, кроме совсем избалованных. Но в этот Новый год хозяевам придется убажить и их.

А если у вас нет живого животного-покровителя 2006 года? Не расстраивайтесь: посадите за стол игрушечного. Наверняка, в доме найдется фарфоровая собачка или у ребенка есть такая игрушка. Поставьте перед ней в блюдечке разные собачьи лакомства. Поверьте, Огненная Собака оценит вашу заботу.

Ну и напоследок. Не ссорьтесь в праздник. **Собаки очень не любят, когда люди агрессивны.** Они лают и кидаются на таких. И чтобы Собака-2006 вас не кусала, будьте доброжелательны, спокойны и ласковы с окружающими близкими людьми не только в ночь с 31 декабря на 1 января, но и весь будущий год. Какая же собака не любит ласку хозяина? Так будьте хозяином своей судьбы в новом году!

И.Алешина

стол, правда? А ведь он не только очень калориен (одна вареная колбаса, содержащая немало соли и жира, чего стоит!), но и содержит 8—9 продуктов! Бедный-бедный наш ЖКТ от этой мешанины. А еще сколько другого вы сегодня съедите... Но если все-таки решили приготовить этот салат, то замените колбасу на отварную постную говядину, или индюшатину, или куряти-

в помощь тем органам, которые у вас не вполне здоровы.

И наконец, о **десерте**. Советую отказаться от фруктов: попав в желудок на все, что там уже есть, они будут долго дожидаться своей очереди для переваривания. А пока начнут портиться и тем самым вызывать процесс брожения. Вообще-то, лучшим десертом считается сыр. Им очень

хорошо заканчивать трапезу. Но если вы не представляете

БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМ

ну. А майонез для заправки возьмите низкокалорийный.

Ну вот, куранты пробили. Начались поздравления. Приурочте к этому перерыв в трапезе: поведите хоровод у елки, сходите прогуляйтесь на улицу с петардами, фейерверками и бенгальскими огнями. Дайте вашему многострадальному желудку переварить то, что уже успели съесть.

Помогите и сильно не грузите

Нагулялись? Но ведь не проголодались, правда? Можно чуть-чуть закусить и потанцевать. Ну а если душа все-таки запросила праздничного гуся или что-нибудь в этом роде, то предпочтительно **запеченное мясо или рыба**. Жареное не стоит подавать на обильный праздничный стол — это большая нагрузка еще и на печень и желчный пузырь. Не забывайте, что помимо желудка удар на себя принимают и другие органы пищеварения, ведь, перегруженный, он заставляет их работать с двойной нагрузкой. А это может спровоцировать обострения хронических болезней: панкреатита, холецистита, гепатита и прочих «радостей». Поэтому не забудьте принять свои лекарства

Нового года без кусочка торта, то возьмите суфле, лучше с джемом. Но ни в коем случае не слоеный — в нем очень жирное тесто и много крема. Запивать, конечно, предпочтительнее **травяным или зеленым чаем**. Кстати, зеленый становится очень приятным на вкус, если в него добавить чуточку мелиссы.

Такое разное спиртное...

Теперь о спиртном: тут советовать очень трудно — слишком разные вкусы. Могу лишь кое-что сказать в качестве информации. **Для пищеварения полезно сухое вино — оно ускоряет этот процесс. Сухое шампанское** тоже. Но только выпитое в количестве не более двух-трех бокалов. Дело в том, что в нем избыточное содержание углекислоты, а она ускоряет движение молекул алкоголя — благодаря этому те быстрее попадают в кровь. Вот именно поэтому выпитое шампанское так быстро дает легкое опьянение. Кстати, это касается и пива, и крепких спиртных напитков, смешанных с газировкой. В плане же похмелья, в сравнении с коньяком, бренди и виски, наименее опасна хорошая водка. Но тут уже все

Для создания новогодней атмосферы можно прибегнуть к помощи ароматических свечей. Правильный выбор запаха не только добавит таинственности новогоднему застолью, но и избавит от некоторых недомоганий:

- апельсин — от усталости;
- гвоздика и яблоко — от головной боли (яблоко также оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему);
- лимон — от отсутствия аппетита.

зависит от количества выпитого.

Конечно, благоприятнее для здоровья в течение всего застолья пить один алкогольный напиток. Но всегда найдутся любители попробовать из разных бутылок. Тогда лучше начинать с малых градусов, постепенно идя на повышение, и вино пить перед водкой, белые вина — перед красными, сухие — перед сладкими, молодое — перед выдержанным. И еще: **спиртное надо пить медленно, но не смаковать подолгу во рту** — наша слизистая обладает великолепной всасывающей способностью. И не забудьте: если вы принимаете какие-либо медикаменты, то придется максимально ограничить употребление спиртного. Их сочетание, как правило, имеет негативные последствия.

И последний совет: **за праздничным столом старайтесь все-таки не налегать на еду и напитки**. Ведь вы собрались вместе для общения, для того, чтобы разделить и тем самым приумножить праздничное настроение, то есть для радости! Так радуйтесь же, танцуйте, смейтесь, поздравляйте друг друга, веселитесь от души! Счастливых праздников!

И. Шапошникова

ЧИТАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Испеченный самими новогодний крендель защищает весь год от злых духов и несчастий.



А знаете ли вы, что в каждой стране есть свои традиционные блюда, без которых не обходится ни один новогодний праздник?

Японские хозяйки считают, что морская капуста приносит радость, каштаны — успех в делах, горох и бобовые — здоровье, вареная рыба —

бодрость духа и спокойствие. И обязательно включают их в праздничное меню. На столах **Австрии, Венгрии, Югославии** почти не встретишь блюд из птиц — считается, счастье может улететь в этот вечер. В полночь каждый **кубинец, испанец, португалец** должен съесть 12 виноградных, загадав 12 заветных желаний на каждый месяц, ведь виноградная лоза олицетворяет изобилие и счастливый семейный очаг. Орехи, чечевица и тот же виноград — символ здоровья, благополучия и долголетия у **итальянцев**. У россиян застолье не обходится без пирогов, щей, рыбных блюд. А в **Словакии и Чехии** обязательно готовят тушеную капусту с колбасками, карпа, грибной суп, маковое и медовое печенье с

молоком. В новогодние праздники во **Франции** на столе стоят белые подсвечники с белыми свечами, свежие фрукты, облитые белой глазурью, на десерт — белый кекс и гоголь-моголь. В

Меню

К этому дню

Польше к праздничному столу, обязательно накрытому белоснежной скатертью, подается тринадцать видов блюд. Начинается ужин рыбной похлебкой или грибным супом, затем следуют капуста с грибами, пирожки с капустой, карп под сладким соусом, и т. д., а оканчивается традиционным сдобным печеньем с маком, компотом и свежими фруктами.

В период с 25 декабря по 6 января постоянно держите на столе вазу с печеньем, баранками, сухарями, хлебцами — что обеспечит в эти дни выгодные денежные договоренности, получение крупной суммы денег, возможно, известие о наследстве.

У меня гастрит с нулевой кислотностью. После приема пищи в желудке тяжесть. Поэтому обязательно во время еды приму таблетку-другую мезим форте. Иногда аллохолом спасаюсь (у меня еще и дискинезия желчевыводящих путей). А недавно прочитала: в его состав входит чеснок, что не очень кстати при дискинезии. А мезим, мол, вообще препарат вредный, рекламой раскрученный. Так принимать мне все-таки эти таблетки или нет?

Елена Ивановна, г. Северодвинск

Жуй степенно — вот что ценно!

Елена Ивановна, все, что разрешено продавать в аптеках без рецепта (а мезим и аллохол относятся к таким препаратам), не является вредным. Так что принимайте их, если считаете, что можете себе помочь лекарствами. Только куда важнее сделать застолье полноценным и не допустить обострения болезни. Ведь всем известно: при гастрите, панкреатите, холецистите и других заболеваниях органов пищеварения важно соблюдать диету.

«Но можно ли сделать исключение из правил хотя бы на Новый год?» — спрашивают меня. Думаю, да. Конечно, я не призываю за общий стол людей с открывшейся язвой, обострением холецистита или панкреатита. Им нужны диетические блюда. Однако для обладателей хронических заболеваний органов пищеварения вполне допустим известный «рецепт»: нельзя, но можно, если очень хочется.

Так как же организовать застолье для хронически больных? Многих неожиданностей можно избежать, если соблюдать традиционный порядок еды. При сборах в гости или при ожидании таковых не торопитесь, не нервничайте: благодушное настроение благоприятно скажется на пищеварении. В процессе застолья органы пищеварения должны «включаться», «разогреваться» и «разгоняться» посте-

пенно. Сначала — так называемый фуршет: холодные закуски и водка. Потом — теплая закуска типа жульена. Затем бульон с пирогами. И уже после этого — горячие блюда. Между горячими блюдами хорошо бы выпить чашку зеленого чая без сахара. Хлеба лучше вообще не есть, чтобы не набивать им желудок и кишечник. Наши национальные блюда — икру и холодную рыбу — съесть можно, но в свое время — во вступительной части застолья. На столе обязательно должна присутствовать свежая зелень (к примеру, укроп). Она способствует пищеварению и подавляет газообразование. Не ешьте все сразу, в один присест. Пережевывайте пищу тщательно: взяли кусочек — положили вилку на тарелку. Так вы научитесь есть небольшими порциями. Кроме того, периодически вставайте из-за стола и двигайтесь. Например, во время перемены блюд.

По случаю праздника разрешается выпить. Но немного. Напиток должен быть высококачественным и не кислым. Кроме того, соответствовать поданным на стол блюдам: белое вино — под рыбу, красное — под мясо. А вот курить нельзя категорически.

Что касается любимой многими газировки. Она, к сожалению, может

вызвать изжогу и отрыжку. Поэтому такие напитки нужно освобождать от газа. Сделать это можно, помешав в стакане веточкой столовой зелени. Способствуют возникновению и усилению изжоги кофе и шоколад, а также охлажденные блюда. Желательно вообще не употреблять ничего охлажденного ниже комнатной температуры. Даже шампанского.

Если изжога все же напомнила о себе, не бойтесь выпить соды. Размешайте ч. л. в половине стакана воды. Либо примите антацидный препарат в таблетках, например гастал, ренни, тамс. Еще лучше универсаль-

Полезно знать,

ное средство — маалокс плюс с лимонным вкусом. Помимо избавления от изжоги, он уменьшает чувство тошноты и устраняет метеоризм. Принимать все это нужно непосредственно перед трапезой или во время нее, тогда, когда переходите к жирным блюдам.

«А как быть с острыми приправами и маринадами?» — спросите вы. Лимоны и маринады замените солеными и квашеными продуктами. А вот острых закусок и пряностей, но тоже неких, немного поесть можно.

Какое же застолье без праздничного горячего? В России таким блюдом считается рождественский гусь. Он подойдет для людей с проблемным пищеварением. Его жир самый нежный. Он не застывает даже при комнатной температуре. Гусь намного полезнее и безопаснее, чем свинина и баранина. Тем, кто совсем исключает жирные блюда из своего меню, советую приготовить рожде-

Чаша жизни — чаша здоровья

Есть такая примета: как встретишь новый год, так его и проживешь. Вот мы и стараемся, чтобы стол ломился от всевозможных угощений, мучаем свои животы, пытаюсь попробовать еще хоть ложечку одного салата, другого, третьего... Какие уж тут танцы, прогулки по заснеженным улицам! Даже передачи по телевизору смотреть нет сил: слипаются глаза... Ну а завтра маемся от несварения.

Чтобы избежать неприятных последствий пиршества, воспользуйтесь такими советами. Утром 31 декабря на завтрак — никакой яичницы, в обед — супа и котлет! Ешьте в течение дня только овощи и фрукты, если сильно проголодаетесь, сварите кашу на воде. Помогают приглушить голод горсть орехов, семечки.

К составлению меню тоже нужно подойти с умом. Не стоит возиться с приготовлением традиционной селедки под шубой, сложных салатов, заливного. Замените их салатом из свежих овощей с оливковым маслом или лимонным соком, украсьте стол разнообразными фруктами. Не можете удержаться от сырокопченой колбаски, красной рыбки? Постарайтесь есть эти продукты по правилу «кусочек нарезки — лист салата».

Кстати, шампанское и некрепленые вина отлично сочетаются с фруктами. А если вы предпочитаете водку, постарайтесь принять «основную дозу» под горячее. Так вы дольше не захмелеете, к тому же национальный напиток хорошо абсорбирует жиры.

Итак, с горячим покончено. Теперь очередь чая или кофе, сладостей. Опять же не стоит печь трехэтажные торты, пропитанные кремом, украшенные горой взбитых сливок. Полакомьтесь лучше мороженым, легким пудингом, муссом. Вы все-таки не можете удержаться от кусочка пирожного? Запивайте его чаем с мятой, чтобы быстрее переварилось.



ственную индейку. Но сделать ее по-настоящему вкусной гораздо сложнее.

Не добур!

Поточку-плавучку

Случается, переедания избежать не удалось. Помогите организму — примите ферменты с компонентами желчи. Обычная доза — одна-две таблетки. При повышенной кислотности желудочного сока, при вялости и недостаточной сократимости желчного пузыря (так называемой дискинезии желчевыводящих путей) — три драже

Как лировата

или капсулы. То же самое — при холецистите, когда стенка пузыря становится жесткой и он не может опорожниться в ответ на пищевые стимулы. Две-три таблетки пьют и для покоя поджелудочной железы при хроническом панкреатите. В ферментных препаратах сейчас недостатка нет. Лучшие из них принадлежат зарубежным фирмам. Но для эпизодического приема подойдут более дешевые восточно-европейские средства — дигестал форте, панзинорм форте. Принимать их нужно непосредственно перед едой или в ее процессе. Что же касается «модного» сейчас ксеникала (им особенно увлекаются женщины), то он действует прямо противоположно указанным ферментам. И потому вызовет массу неприятных ощущений, в первую очередь обильный понос. Тут уж не до праздника. Тем, кто здорово переел, вместо ксеникала лучше принять (уже дома) отечественный препарат «Энтеросгель». Он предупреждает всасывание находящихся в кишечнике вредных веществ и имеет массу других полезных эффектов.

А если после еды одолел метеоризм? В таких случаях обычно помогает активированный уголь. Тем, кто заведомо знает о своем недуге, имеет смысл заранее запастись специальными медикаментами. Это дисфлатил (капли), эспумизан и метеоспазмил. Последний препарат — самый сильный из перечисленных. Просто так, для профилактики, его принимать не стоит.

Коли

В кишечнике боли

Послезастольные боли тоже многим знакомы. Иногда они возникают в результате спазмов кишечника или желчного пузыря.

Если у вас есть предрасположенность к таким спазмам, старайтесь есть только теплую пищу. Желчная колика может быть при наличии камней в желчном пузыре. Провоцируют ее жирные блюда. Иногда закупорка желчных путей камнями проявляется выраженными болями в сердце, симулируя стенокардию. Самостоятельно тут можно, пожалуй, принимать только но-шпу: две таблетки сразу, а через час — еще две. Если боли не уменьшаются или повышается температура — быстро к врачу. Спазмы кишечника случаются и при пищевых отравлениях. В таком случае дайте организму очиститься. Не подавляйте рвоту и понос, а даже промойте желудок водой и очистите его «ресторанным» способом. После чего три дня посидите на полуголодной диете — чае с сухарями. Имеет смысл поприимать сульгин или фталазол — по 1—2 г каждые 6 часов, тоже три дня. Но если понос не проходит в течение 5 дней, обратитесь к врачу. Случается, после еды «беспокоится» желудок. Это бывает у людей с хроническим гастритом. Тогда стоит выпить одно из средств, ранее назначенных врачом.



Впрочем, без особых опасений можете принять маалокс или алмагель А.

Застолье, как ни печально, может спровоцировать тяжелые обострения хронического панкреатита, пробуждение язвы, появление трещин в стенках желудка. В этих случаях принятый алкоголь способен замаскировать стремительное развитие болезни. И резкие, «кинжальные» боли появляются на фоне видимого благополучия. Ясно, что тут уж не обойтись без «скорой помощи». В общем, выражаясь красивыми иностранными словами, рассматривайте застолье не как гемблинг — увлечение азартными играми, а как реслинг — заранее отрететированную борьбу. И все будет в порядке!

Доцент В.В. Василенко,
гастроэнтеролог

Шей, но не жмелей!

Новогодний стол трудно представить без шампанского, но не секрет, что многие предпочитают более крепкие напитки. Как их правильно пить, чтобы нанести наименьший вред организму? Думаем, советы доктора медицинских наук В.П. Нужного («Химия и жизнь» — XXI век, № 12, 1997 г.) придутся кстати.

Правило первое: не пейте натошак, сначала немного перекусите. Иначе алкоголь из желудка моментально попадает в кишечник, а оттуда — в кровь. Его содержание в крови резко увеличивается и порой достигает величин, называемых пиковой концентрацией этанола. Спиртное ударяет в голову, и развивается сильное опьянение. Но страшнее, что оно обжигает не защищенную пищу слизистой оболочку

желудка, а значит, жди болей, изжогу, отрыжку. Пиковая концентрация запускает дополнительный механизм окисления алкоголя. При этом образуется огромное количество уксусного альдегида, который бьет уже по печени, мозгу, сосудам и сердцу... Именно с ним связаны все похмельные страдания.

Правило второе: выпил — тут же закуси. Хоть куском хлеба, хоть яблочком, рыбкой, но закуси! Это необходимо, чтобы защитить слизистую, задержать алкоголь в желудке подольше, не дать ему сразу проскочить в кишечник. Желудок приспособлен для переваривания пищи, из него всасывается лишь 10 процентов спиртного. Таким образом, пища, употребленная как до, так и после возлияния, срезает вершущу алкогольного пика в крови и защищает организм от уксусного альдегида.

Закуска под водку имеет свои особенности. Национальный напиток лучше заедать горячей, жирной пищей — мясом, птицей, овощным рагу, вареным картофелем и т. д. Теплая еда вызывает обильное выделение желудочного

сока, обогащенного слизью, которая защищает стенки желудка от повреждающего действия спирта. Жирная — замедляет процесс всасывания этилового спирта. А вот на закуску, содержащие много уксусной кислоты (маринады и тому подобное) налегать не стоит: она усиливает негативное действие спирта на сердце.

Правило третье: выпивая — запивай. Это особенно актуально при употреблении водки. Для этого лучше использовать воду или любые безалкогольные напитки, но не пиво! Пиво содержит коварные соединения, которые в присутствии водочного алкоголя начинают всю действовать. Последствия их работы ощущаются сильнейшей головной болью поутру, приступами повышенного артериального давления, а у некоторых — заболеваниями почек. Смысл запивания — разбавить водку, снизить концентрацию алкоголя в желудке и предотвратить появление его пиковых концентраций в крови. Прагматики американцы пьют виски в разбавленном виде. Ну а в России издавна пользуются другим диетическим приемом — выпивать под суп. При этом суп играет роль и закуски, и разбавителя спиртного в животе.

В последнее время много говорят о пользе темного шоколада. Вот я и предлагаю на десерт полакомиться именно им, а не тортом с толстым слоем жирного крема или сливок. Ведь кроме лишних калорий такое угощение ничего не даст.

Итак, для шоколадной елочки понадобится: 500 г

темного шоколада, 250 г жареных лесных орехов (фундука) или арахиса, миндаля, 60 г темного шоколада «Экстра», 2 ч. л. сахарной пудры.

Заранее оберните фольгой металлический поднос с ровной поверхностью для изготовления «еловых веток» или деревянную разделочную доску. На фольге отметьте 9 крестов, отступая 2,5 см между каждым, размером 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17 и 18 см.

В качестве основания елки используйте кружок из плотного картона, обернутый фольгой. Начертите на нем крест размером 18 см.

Шоколад разломайте на куски и растопите на водяной бане, помещивая. Когда он полностью расплавит-

ся и станет гладким, снимите с бани и размешайте с грубо помолотыми орехами. Массу чайной ложкой выложите на крест основания елки и остальные кресты, поставьте на нижнюю

полку холодильника, чтобы застыла.

Готовые кресты-веточки осторожно снимите с подноса. Растопите до мягкого со-

стояния 60 г шоколада «Экстра» и капните в серединку креста основания елки (его не нужно снимать с картона!) — примерно половину ч. л. Осторожно положите на «клей» самый большой крест-ветку. Слегка придавите и дайте подсохнуть. И так — с каждой веточкой. На последнюю в центр капните шоколад и воткните орешек. Готовую елочку, украшенную орешком-звездой, посыпьте снежком — сахарной пудрой.

Этот рецепт мне дала знакомая. И в прошлый новогодний праздник эта елочка привела в восторг и моих детишек, и гостей.

Людмила Санникова,
Ленинградская обл.



Рябина под снегом

«Рябина под снегом» удивит вас в Новый год и порадует замечательным вкусом и оригинальностью. Срежьте веточку с гроздьями ягод (можно купить у травников) и вымочите пару дней, периодически меняя воду. Затем приготовьте сахарный сироп из расчета — на полстакана сахарного песка стакан воды. Гроздь опустите в горячий сироп и подержите минуту-другую. Поднимите веточку, дайте стечь жидкости и посыпьте ягоды сахарной пудрой (ее можно сделать на кофемолке или растереть сахар скалкой). Укрепите веточку так, чтобы она высохла, не осыпалась и не потеряла форму. Такой букет с вкусными ягодными конфетками украсит любой стол.

Т.Г. Клешнева, 356534,
Ставропольский кр., Петровский р-н,
г. Светлоград, ул. Кислячавская, д. 162

Рыба,

тушенная в сметане

Для тех, кто не может обойтись без горячего в новогоднюю ночь, советуем приготовить довольно легкое для ЖКТ рыбное блюдо. Кстати, готовится оно быстро и не требует больших усилий, что очень важно для хозяйки.

Вам потребуется около 1 кг рыбного филе, 100 г сливочного масла, 400 г сметаны, 1,5 кг картофеля (можно и меньше, по вашему

вкусу), столовая ложка мелконарубленной зелени, соль, перец.

Нарежьте рыбное филе порционными кусками и сложите в смазанный маслом сотейник, сверху — слой картофеля, нарезанного кружочками. Затем нужно снова класть рыбу, потом картофель и так — несколько раз. После этого посолите, поперчите, залейте разогретым маслом и сметаной. Теперь закройте посуду крышкой и тушите в духовке. Перед подачей на праздничный стол посыпьте блюдо зеленью.

О.В. Герасимова, Кемеровская обл.

Свекла с начинкой

У меня хронический панкреатит, потому приходится соблюдать диету. А так хочется порой побаловать себя чем-нибудь вкусненьким, особенно в праздники! У меня даже накопилось немало рецептов вкусных и полезных блюд.

К примеру, на семейные торжества, Новый год я по традиции готовлю фаршированную свеклу. Хлопот с этим угощением, правда, много, зато оно получается отменным!

Итак, тщательно мою с десяток свеколок среднего размера, отрезаю корневую «бородку», чтобы корнеплоды можно было поставить, выкладывая их на противень, наливаю чуток воды, чтобы не подгорало и — в духовку. Тем временем готовлю все необходимое для фарша — отвариваю рис, размачиваю в кипятке чернослив, вынимаю ядрышки грецких орехов, прокручиваю на мясорубке постную телятину или курятину. Соединяю мясо с рисом, измельченными черносливом и орехами, добавляю ложечку томатной пасты, немножко молотого черного перца и чеснока (только для аромата — ведь острого мне нельзя!), подсаливаю. И обязательно посыпаю укропом, петрушкой. Специально осенью побольше зелени замораживаю — она очень ароматна, хороша и в суп, и к мясу, овощам, салатам.

Печеную свеклу очищаю, чайной ложкой вырезаю сердцевину и наполняю отверстие фаршем. Смазываю противень растительным маслом (без запаха), аккуратно ставлю заготовки и снова — в духовку на 20—30 минут. Перед подачей на стол охлаждаю, сбрызгиваю лимонным соком и украшаю зеленью.

Кстати, компоненты фарша можно варьировать. Например, добавлять не томатную пасту, а помидоры, если не нуждаетесь в диете — маринованные огурчики, пряности.

Н. Иваншина, Архангельская обл.

Бутерброд с мясом цыпленка

Эта закуска с диетическим мясом поможет подготовить желудок к принятию более острой праздничной пищи. В тоже время такие бутерброды очень вкусны и аппетитно выглядят на тарелке.

Сварите цыпленка или курочку-бройлер и затем отделите мясо от костей и кожи, мелко нарежьте или пропустите через мясорубку, потом смешайте с легким майонезом. Нарежьте хлеб ломтиками любой формы: можно сделать треугольные кусочки или в виде звездочек. И нанесите на них не очень толстый слой приготовленной смеси. Каждый ломтик украсьте кусочком помидора и веточкой петрушки. Если у вас нет ограничений для соленой пищи, то можно помидор заменить соевым огурцом: вкус бутерброда будет еще пикантнее.

И.А. Рылеева, г. Армавир

Витаминный напиток

Не могла удержаться, чтобы не поделиться рецептом необычного новогоднего напитка. Тщательно промойте и измельчите 600 г сосновой или еловой хвои. Положите в кипящую воду (3—3,5 л), добавьте 120 г сахара, цедру одного лимона и варите, закрыв крышкой, полчаса. Отвар процедите. Когда остынет, добавьте сок половины лимона. Ну а делать этот витаминный напиток лучше утром 31 декабря, потому что долго хранить его нельзя.

Е.А. Ступина, Вологодская обл.

К 1 января традиционно готовили праздничное блюдо — рождественского гуся. Накануне такой ароматный дух стоял над заснеженной улицей! Пока до дому дойдешь — аппетит нагуляешь!

Раньше гуся запекали в русской печи, на березовых полешках. Сейчас редко у кого есть такая возможность. Но близким по вкусу получается гусь, запеченный в фольге.

Начинка делается из риса, припущенного и заправленного смесью из заранее замоченного, измельченного чернослива, масла, обжаренных на растительном масле мелко порезанного лука и натертой на крупной терке моркови.

На 5-килограммового гуся понадобится: 60 г сливочного масла (для смазывания), по 100 г риса и чернослива, большая луковица, 2 моркови, по 50 г сливочного и растительного масла, соль, перец.

Тушку вымыть и хорошенько обсушить полотенцем, все загрязнения срезать остро наточенным ножом. Сначала пройти по птице деревянным молотком, стараясь сбить острые выступы и нарушить прочную связь костей с мясом. Если кости выпирают, их надо вырезать — даже маленький, но острый краешек обязательно фольгу прорвет. Заправленную начинкой тушку положить на спинку. Концы крыльев заправить под основание и прижать, обвязать гуся суrowой ниткой. Ножки тоже связать и прижать. После чего зашить отверстие, чтобы начинка не вывалилась.

Фольга — прекрасное изобретение,

но надо уметь ею пользоваться. Очень важно правильно упаковать тушку в серебристые листы. Даже самая ничтожная, незаметная на первых порах дырочка быстро разойдется под напором пара изнутри и много бед натворит. Все блюдо испортит!

Правильное обертывание делается так: на одну половину листа фольги по-

ложить тушку и свободно, без натяжки, прикрыть другой половиной.

Первой закрывается самая длинная сторона, потом — две коротких. Получается пакет, ко-

торый нужно остороженько обжать напоследок. При нагревании он надувается. Когда же гусь будет совсем готов, то уголки, а иногда и все сгибы пакета почернеют, но ни одна капля сока или жира при этом не сбежит на противень, и мясо сохранит вкус и аромат, не станет жестким и не подгорит.

Для того чтобы определить, сколько времени нужно нашему гусю томиться в духовке, нужно взвесить нашпигованную тушку и на каждые 500 г «заложить» минут по 12, а потом для верности еще прибавить 15 минут. Имеет значение и то, какую температуру способна выдать духовка. Если она разогревается только до 200 градусов, то для приготовления понадобится часа полтора.

Вот, наконец, птица готова! Сняв с нее серебристые одежды, ее ставят на противне еще на несколько минут — чтобы зарумянилась, покрылась аппетитнейшей корочкой. От одного вида которой уже млеешь!

Л. Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

Новогодний десерт

Предлагаю приготовить такой новогодний десерт — «яблочки под снежком». На 6 больших плодов понадобится чашка ванильного крема; 30 г измельченных грецких орехов; несколько миндалин; изюм; 60 г сливочного масла; 6 чайных ложек джема или варенья из смородины, кокосовая стружка.

Сначала делаем крем. 125 мл молока смешиваем с неполной столовой ложкой картофельного крахмала, добавляем полную столовую ложку сливочного масла, 60 г сахара, яичный желток и половину пакетика ванильного сахара. Нагреваем на водяной бане, помешивая, пока не получится кремообразная масса. Остужаем и взбиваем.

Яблоки моем, вынимаем сердцевину. Кладем внутрь орехи, миндаль, изюм и ванильный крем. Форму смазываем маслом, выкладываем в нее яблоки и запекаем до готовности. Вынимаем, остужаем и — на блюдо. На каждое яблоко кладем ложку джема, поливаем соусом, оставшимся в форме, и посыпаем кокосовой стружкой.

Э. Зуйкова, г. Нижний Новгород

Говядина, запеченная в соусе из хрена

Чтобы не перегружать нашу пищеварительную систему дополнительными жирами и бесполезными веществами, можно приготовить очень красивое праздничное блюдо из отварной говядины с хреном.

Вам понадобится: 1 кг отварной говядины, 2 яйца для смазывания, масло, сухари. И для соуса: по 2 столовых ложки муки и масла, 1,5 стакана сметаны, 2 стакана бульона, 4 яичных желтка, стакан тертого хрена, а соль, уксус, сахар — по вкусу.

Вареное мясо нарежьте ломтиками, уложите рядами в смазанную маслом

и посыпанную сухарями глубокую посуду для запеканки или эмалированную миску. Вокруг положите приготовленное картофельное пюре. Мясо залейте соусом из хрена. Пюре смажьте взбитым яйцом, тогда оно очень красиво запечется румяной корочкой. Теперь все полейте сливочным маслом и на 15 минут поставьте в горячую духовку.

Соус готовится следующим образом: муку поджарьте на масле, затем добавьте тертый хрен и, помешивая, еще немного поджарьте. Теперь разбавьте смесь бульоном, немного поварите и добавьте размешанную с яичными желтками сметану, соль, уксус, сахар. Соус готов для заливки запекаемого мяса.

Е. И. Самохвалова, Вологодская обл.

Закусочный торт

Это блюдо выглядит точь-в-точь, как шоколадный многослойный торт с масляным кремом. На самом деле это очень сытная мясная закуска из говяжьей печени. Если вы, перед тем как выпить первую рюмочку, съели кусочек такого торта, то алкоголь в желудке будет всасываться значительно дольше.

Итак, возьмите 600—800 г говяжьей печени и перекрутите ее на мясорубке. Затем добавьте в массу 3—4 сырых яйца, стакан молока, 3—4 столовые ложки муки и соль по вкусу. Хорошо перемешайте и выпекайте, как блины. Их получится штук 5—7. Затем приготовьте прослойку: 250 г майонеза соедините с 3—4 растертыми зубчиками чеснока. Намажьте каждый «блин», пока они теплые, и сложите один на другой. Сверху торт украсьте на ваше усмотрение.

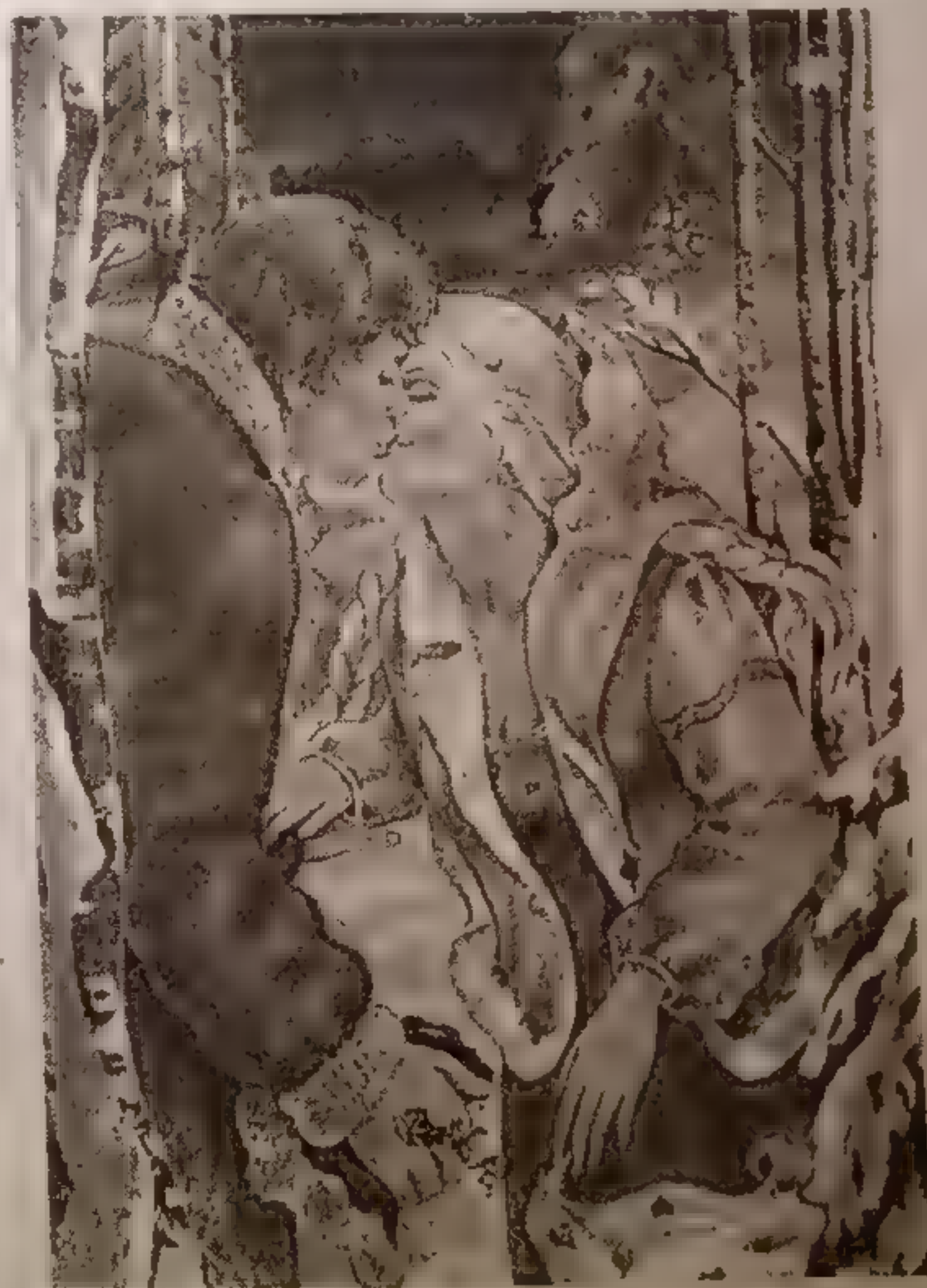
Н. Н. Ермилова, г. Самара

Салат французский

Яркое сочетание белого с зеленым и красным сразу придаст этому блюду праздничный вид. Кроме того что салат приятен глазу, он еще и чрезвычайно полезен для любителей застолья. Рис легок для переваривания, он мягко ложится в желудок, таким образом смягчая последствия приема последующих праздничных закусок. А болгарский перец, как известно, просто кладезь витаминов. Кроме того, этот салат прекрасно сочетается как с мясными, так и с рыбными блюдами.

Расклад для приготовления: на 50 г риса 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, маринованный огурец, луковица. Отварите рис в подсоленной воде. Овощи нашинкуйте, как вам нравится, и смешайте с охлажденным рисом. Осталось посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус. Блюдо будет выглядеть очень красиво, если его порционно уложить на листы зеленого салата.

И. В. Расторгуева, Новосибирская обл.



Существуют специальные диеты, рекомендуемые астрологами для представителей определенного знака зодиака. Безусловно, овощи полезны все, но астрологи все же их разделяют.

Диета по гороскопу

ОВНАМ (21 марта — 20 апреля) покровительствует Марс. Марсианским считается витамин К. Им особенно богаты томаты, зеленый горошек и шпинат. В диетическое питание Овнам рекомендуется включать лук, чеснок, морковь, молодую капусту, а также особенно рекомендуются щи из молодой крапивы.

ТЕЛЬЦАМ (21 апреля — 20 мая) покровительствует Венера. Рекомендуется витамин Е. Этот витамин в больших количествах содержится в растительном масле и проросших зернах пшеницы. В диетическое питание Тельцам желательно включать молодой картофель, шпинат, раннюю капусту, зелень петрушки. Тельцы — известные сладкоежки, однако сахар как раз им и не рекомендуется, лучше заменять его сухофруктами.

БЛИЗНЕЦАМ (21 мая — 21 июня) — Меркурий. Меркурианским считается витамин С. Им особенно богаты зеленый лук, смородина, щавель, крапива, укроп, а также все цитрусовые и киви. В диетическое питание Близнецам желательно включать салаты из огурцов, сельдерея, петрушки и укропа.

РАКАМ (22 июня — 22 июля) — Луна. Лунным считается витамин В. Его много в моркови и шпинате, а также он есть в зеленом горошке, капусте и листовых овощах. Если вы решили сесть на диету, включите в меню кабачки, редьку и капусту. Эти овощи полезны для желудка и нервной системы Раков.

ЛЬВАМ (23 июля — 23 августа) покровительствует Солнце. Витамин для этого знака — А или его составляющая — каротин. А значит, морковь, тыква, помидоры — самые лучшие овощи для Львов. Конечно, мясо — одно из любимых блюд у Львов, но лучше включить в свой рацион чеснок, помидоры и свеклу.

Меркурий, помимо Близнецов, покровительствует еще и **ДЕВЕ** (24 августа — 23 сентября). А значит, всем Девам рекомендуется меркурианский витамин С, содержащийся в луке, щавеле, смородине, крапиве и укропе. Кроме этого астрологи рекомендуют Девам включать в свое диетическое меню бобовые, в том числе и фасоль. Не забывайте и о петрушке, которая тоже нужна Девам.

ВЕСАМ (24 сентября — 23 октября), как и Тельцам, покровительствует Венера. Венерианский витамин Е содержится в проросших зернах пшеницы и растительном масле. Для диеты подойдут огурцы и молодые кабачки, а также зелень петрушки. Также не следует забывать о другом важном витамине — витамине К. Шпинат, томаты, зеленый горошек наиболее показаны Весам. Также не забывайте и о солнечном витамине А.

В диетическое питание **СКОРПИОНАМ** (24 октября — 22 ноября) рекомендуется включать ранний чеснок, молодую капусту, морковь. Не следует отказываться от хрена и сельдерея. Венерианский витамин Е просто необходим Скорпионам, а это значит, что готовить нужно исключительно на растительном масле.

СТРЕЛЬЦАМ (23 ноября — 21 декабря) покровительствует Юпитер, витамин для этого знака — Р. Картофель, щавель и петрушка должны постоянно присутствовать в вашем ежедневном питании. Также Стрельцам полезен меркурианский витамин С, который содержится в крапиве, укропе, черной смородине, цитрусовых и киви.

Покровителем **КОЗЕРОГА** (22 декабря — 20 января) является Сатурн. Здесь нужен витамин D. В первую очередь это рыбий жир, который мы так не любили в детстве. А также яичный желток, сливочное масло и молоко. Для диетического питания Козерогам рекомендуется морковная диета. А также салаты со свеклой, редькой или укропом.

Покровитель **ВОДОЛЕЯ** (21 января — 20 февраля) тоже Сатурн. Также предпочтителен витамин D. Молоко, сливочное масло и яичные желтки — ваш лучший выбор. А вот для диеты необходимо использовать щи из щавеля, а также добавлять в салаты зелень укропа и петрушки.

Венера, помимо Весов и Тельцов, покровительствует и **РЫБАМ** (21 февраля — 20 марта). Венерианский витамин Е содержится в проросшей пшенице и растительном масле. Для диеты Рыбам подойдет салат из молодого шпината или из листового салата и кресс-салата. А капустный сок сотворит чудеса и поможет Рыбам всегда быть в отличной физической форме.



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>ISSN 1729-1860</p> <p>ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА Комитетом РФ по печати. Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>ПЕРЕРЕГИСТРИРОВАНА Министерством РФ по делам печати, типографии и полиграфии Св. ПИ №77-9101 от 01.02.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 170000, Архангельская обл., г. Архангельск, ул. Мухоморова, 21</p> | <p>Отпечатано: ОАО «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10 Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 9333 Тираж 68.880 экз. В ОАО «Северодвинская типография».</p> <p>Заказ № 564 Тираж 2.390 экз.</p> <p>Общий тираж 71.270</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»» Индекс: 29722. Цена свободная.</p> | <p>Сайт: www.givitca.ru</p> <p>Секретарь — (8184) 55-28-66</p> <p>Отдел реализации — (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08, e-mail: alibolt@givitca.ru</p> <p>Отдел рекламы — (8184) 55-08-68 e-mail: reklama@givitca.ru</p> <p>Редактор, корреспонденты — (8184) 55-08-68 e-mail: givitca@atnet.ru</p> <p>Бухгалтерия, т./факс — (8184) 55-16-53 e-mail: reklama@givitca.ru</p> <p>Отдел дизайна — (81842) 6-56-27</p> | <p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иванова Т.Ю., Бабарухина Е.И.</p> <p>Редколлегия: Улановская Н.Д., Осипова Е.В., Буторина Е.Е., Махилькова А.С., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В.</p> |
|---|--|---|--|

ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

Спецвыпуск

АЙ БОЛИТ!

www.givitca.ru

№ 21 (180) ноябрь 2006 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

!

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

Ю

- * Не обижайтесь на судьбу
- * Готовность номер один
- * Методы управления стрессом
- * Рефлекс мгновенного успокоения
- * Сквозняк обиду выдует
- * Научись расслабляться
- * За шаг до срыва

Подписка на 2007 год

Внимание!
Продолжается подписка на I полугодие 2007 года во всех отделениях почтовой связи России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. I (ЗАО «АРСМИ»): «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123), комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 44355 (стр. 123); «Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137); и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»): «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11340; «Живица» — инд. 11344; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Чтобы стресс не загнал под пресс



Когда у нас неприятности на работе, когда мы поссорились с подругой, когда умирает любимая собачка, мы дружно говорим: «Стрессовая ситуация».

Безвыходных ситуаций не бывает

Ввел понятие «стресс» Ганс Селье и сначала обозначил его как «физиологическая реакция организма в ответ на внешний раздражитель». Позже он уточнил, что это «неспецифический адаптационный синдром». Проще говоря, когда происходит событие, которое сбивает нас с привычного ритма жизни, и мы пытаемся справиться с ним — это и есть стресс. Как правило, стресс состоит из трех фаз.

Первая — появление тревоги в ответ на незапланированную ситуацию, которая мобилизует наш организм. Далее идет фаза сопротивления организма, когда мы используем все ресурсы, чтобы справиться с неприятной ситуацией. А дальше — «пан или пропал». Либо мы выходим из стресса с высоко поднятой головой, либо мы в нем увязаем и наш организм постепенно истощается, что может привести не только к депрессии, но и к летальному исходу.

Как бороться со стрессом? На это Селье ответил, что в небольших количествах стресс даже полезен. Лишний раз подстегивая, жизнь проверяет нас на прочность. Тем не менее, частые и про-

должительные стрессы откладывают отпечаток не только на настроение и психику. Они могут привести и к таким физическим заболеваниям, как нарушения сердечно-сосудистой или иммунной систем.

Практика показывает, что люди, берущие всю ответственность за происходящее на себя, умеющие принимать решения самостоятельно, переживают стресс легче остальных. Тяжелее переносят пожилые, дети, люди с неуравновешенной психикой.

В стрессовой ситуации важно принять все происходящее и думать не о том, почему все так произошло, а над тем, как выйти из этой ситуации. Все ресурсы для борьбы находятся внутри нас, и кроме нас никто не сможет ими воспользоваться. Поэтому нужно стараться сохранять самообладание и выдержку в любой ситуации. В некоторых случаях человек должен просто расслабиться и пережить или переждать какие-то события.

Женщины чаще всего ведут борьбу со стрессом двумя способами. **Самый распространенный** — это холодиль-



ник. Полакомившись, на некоторое время мы успокаиваемся и забываем о проблемах. **Второй способ** — заняться физическим трудом. Многие женщины идут в очередной раз стирать, гладить, мыть полы, окна, посуду. В труде, как ни странно, думается легче и переживается проще.

Есть еще миллион способов преодоления стресса. Во многом они зависят от нас самих — насколько мы чувствительны, изобретательны. Главное, не принимать любую рядовую неприятность за стресс и помнить, что еще Мюнхгаузен говорил: «Безвыходных ситуаций не бывает».

Мария Федоришина,
maria_jane@mail.ru

Кто не слышал эмоционального «Ой, у меня такой стресс!» или рассудительного «Все мы живем в состоянии стресса»? То, что сейчас мы все переживаем стресс, доказывать не нужно. У одних суп жидкий, у других жемчуг мелкий — каждый по-своему несчастлив, полон несбывшихся ожиданий, с тревогой заглядывает в будущее. Что же это? Проклятие нашего времени? Цена, которую необходимо заплатить за блага цивилизации? И как, наконец, жить с этим?

Давайте попробуем разобраться. В самом понятии стресса нет ничего отрицательного. Это не более чем состояние мобилизации организма, готовность номер один всех органов и систем. Негативные последствия возможны лишь тогда, когда происходит неправильная разрядка или это состояние становится хроническим.

Наше время характеризуется необыкновенно интенсивным потоком информации, обрушивающимся на нас.

Только за день городской житель получает ее столько, сколько крестьянин прошлого века за всю свою жизнь. Каждый информационный выстрел в нашу сторону вызывает ответную реакцию организма. И чтобы справляться со стрессом, необходимо должным образом настроить свой организм.

Общие принципы «настройки» могут быть следующими.

● **Управляйте потоком информации.** Откажитесь от детского девиза «хочу все знать». Лучше вспомните мудрое библейское: «Во многих знаниях многие печали». Включая телевизор или раскрывая газету, спросите себя: что меня здесь интересует? Не откусывайте больше, чем вы сможете прожевать.

● **Приняв решение, подумайте о последствиях.** Спросите себя: «Как изменится моя жизнь, если я узнаю политическую новость или результаты фут-

ГОТОВНОСТЬ

больного матча?» Попробуйте представить реакцию — радость, огорчение, озабоченность, тревогу, которая может овладеть вами после получения информации.

● **Чаше вступайте в диалог с самим собой.** Вдумывайтесь: что значит прочитанное или услышанное лично для меня? Как изменилась моя жизнь теперь, когда я знаю это? Нужно действовать или немного выждать? Стремитесь к осмысленности — пусть вам станет ясно, как наилучшим образом вести себя в данной ситуации, иными словами, вы поймете, к какому ответу призывает вас Судьба. Видный американский психолог и священник А. Ван Каам говорит: «Задумывайтесь не только о том, что вы хотите от жизни, но и о том, что жизнь хочет от вас».

Живи в гармонии с собой

Несколько способов, с помощью которых можно улучшить свое душевное состояние.

Менять то, что можно изменить

У древних инков существовало заклинание: «Пусть будет послан мне душевный покой, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличил первое от второго». Действительно, чего психовать, если это ничего не изменит?! А может, попробовать думать, а не ныть, действовать, а не канючить, и менять свою жизнь к лучшему? Если пока что-то не получается и изменить это невозможно, то скажите себе: это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже. Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

Живите сегодняшним днем!

Зачем отравлять себе жизнь из-за каких-то отдаленных событий, если к тому времени все может тысячу раз измениться. Учитесь получать удовольствие от каждого дня, делайте то, что вам приятно. Забудьте о прошлых неудачах, перестаньте беспокоиться о будущем. Конечно, это не значит, что надо отказаться от разумного планирования

своей жизни. Но это и должно быть именно разумное и спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

Не обижайтесь на судьбу

И помните, что все могло быть гораздо хуже. Есть люди, которым тоже нелегко. Многие из них, не задумываясь, отдали бы свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денечек, которым живете вы.

Берегите нервы

Избегайте неприятных людей. Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они ни были. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним. А если приходится общаться с невыносимым человеком, радуйтесь, что вы не такой. Помните, что люди с дурным характером, постоянными спорами и нервозностью быстро разрушают свой организм и рано умирают. Берегите нервы и улыбайтесь — победа все равно останется за вами.

Пусть говорят

Оценивайте себя сами и поменьше беспокойтесь о том, что о вас думают другие.

Иначе можно сильно отравить себе этим жизнь. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше вас, вы лучше кого-то — такова жизнь.

Какой интересный человек!

Побольше общайтесь с интересными, успешными людьми. Не замыкайтесь. Если что-то не ладится, посоветуйтесь с ними, спросите, как они решают те или иные проблемы.

Не плыть по течению

Планируйте свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте.

Разбей тарелку

В Японии существуют специальные кафе, где продают тарелки для битья. Купив такую тарелку, посетитель пишет на ней все о том, на кого он зол или обижен. А потом вдребезги ее разбивает. В некоторых кафе для этой процедуры посетителям отводят отдельные комнаты.

stressov.net

номер один

● **Не становитесь «заземлителем»**, последним звеном информационного канала. Рассказывайте о том, что видели и слышали, дополняя своими чувствами, суждениями. Если же информация, которую вы передаете другим, не вызывает интереса, задумайтесь: так ли уж она была нужна вам?

● **Устанавливайте приоритеты.** Нормальная последовательность значимости: я сам, потом моя семья и близкие мне люди. Песня «Раньше думай о Родине, а потом о себе» нынче не актуальна. После того как вам станет ясна ценность информации для вас лично и вашего непосредственного окружения, можно и решить, не принимая близко к сердцу, что это значит для страны, планеты в целом?

● **Рассчитывайте свои силы.** Не сто-

ит огорчаться из-за того, чего вы не сможете изменить при всем своем желании.

Если объективно не в силах на что-то, беспокоящее вас, повлиять, дайте выход чувствам в молитве.

● **Отслеживайте перемены в себе.** Иногда для того, чтобы предотвратить срыв или паническую реакцию, достаточно сказать: «Сейчас я испытываю раздражение» или «Я боюсь». Прежде чем действовать, разберитесь, что вызвало стрессовое состояние. Поставьте между вашими настроением и действиями барьер осмысленности. Предусматривайте последствия ваших реакций. Золотое правило в этом случае: первое побуждение не всегда самое верное.

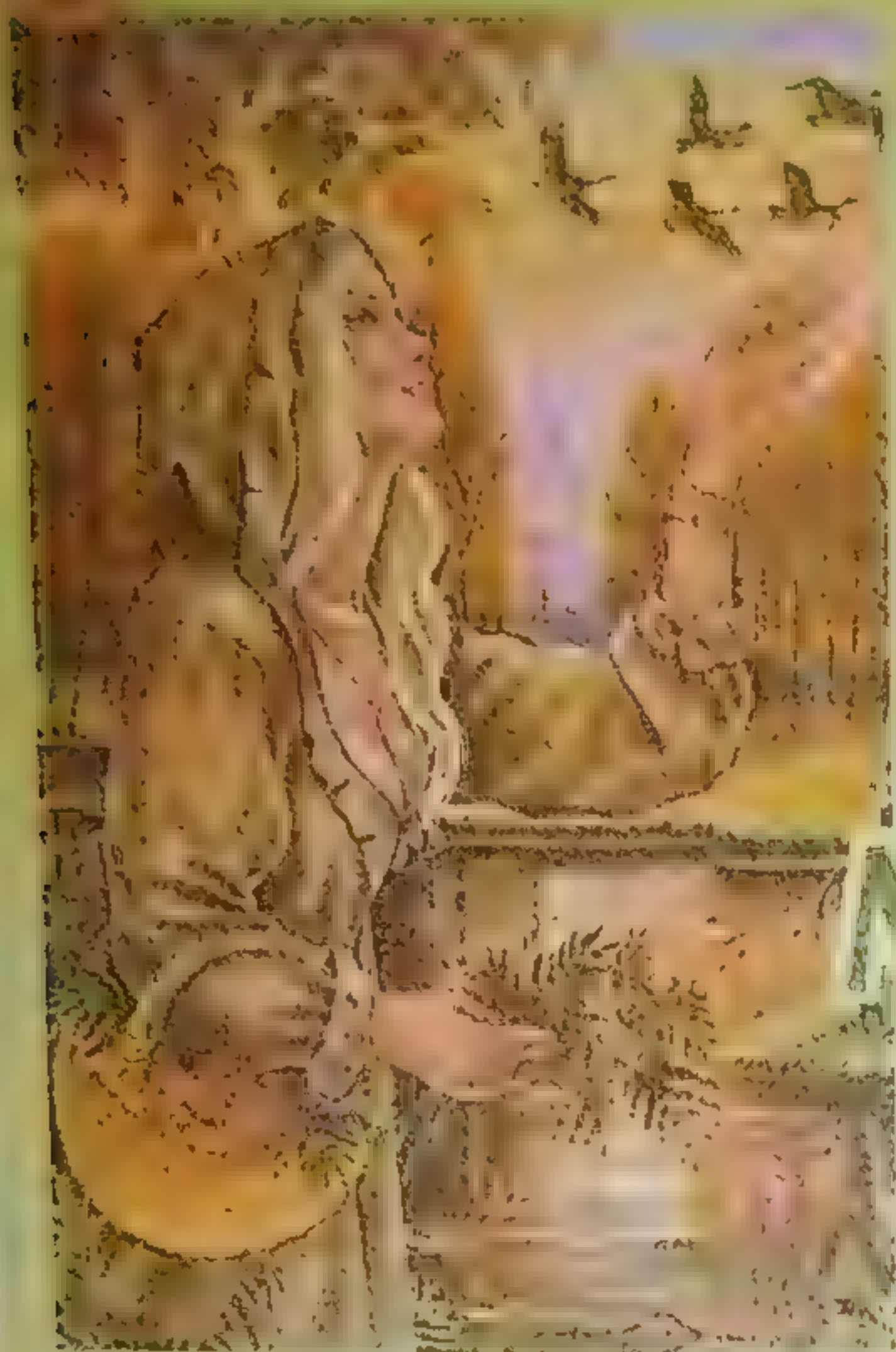
● **Учитесь говорить себе «стоп».** Это относится не только к действиям, но и к мыслям, чувствам. У англичан есть замечательная поговорка: «Остановись

и понюхай розы». Попробуйте любому огорчению противопоставить приятное воспоминание. На свете множество хороших вещей, несомненно, и в вашей жизни было больше светлого. Когда сгущаются тучи, попробуйте применить принцип Скарлетт О'Хара. Когда ее обступали заботы, она говорила: «Об этом я подумаю завтра».

● **Поймав себя на готовности к страху или грусти, спросите себя: а стоит ли предаваться унынию?** Так ли уж глупа лиса из басни, которая, не достав виноград, не расстроилась, а нашла выход, поддерживающий ее самооценку, приказала себе думать, что тот еще зелен?

Практикуя эти правила в своей жизни, вы обнаружите, что стресс из соперника и угнетателя становится вашим союзником и даже помощником. «Обузданный» стресс — великолепный ресурс энергии. Смелее запрягайте его в повозку вашей судьбы!

С.А. Белорусов, психотерапевт



В последнее время в СМИ стали много говорить и писать о стрессе и аутотренинге, как одном из методов борьбы с ним. Я пыталась самостоятельно заняться аутотренингом, но получилось плохо. Вот и попросила объяснить мои ошибки психоневролога к. м. н. Нину Геннадьевну Водакову. Думаю, это будет интересно и нашим читателям. Ведь в редакцию приходят и письма с просьбами рассказать о методах преодоления стресса.

Методы управления

Дыхательные упражнения

— Ну, во-первых, нет четких критериев, согласно которым я могла бы рекомендовать какую-либо технику управления стрессом конкретному человеку. Каждому придется методом проб и ошибок определить наиболее подходящую для себя. Чаще используются простые в усвоении и не требующие много времени различные дыхательные упражнения.

Нина Геннадьевна предложила лечь на диван на спину, положить на живот книгу и дышать так, чтобы книга поднималась.

— А теперь сядьте, — сказала она, — положите правую руку на живот, левую — на грудь. И дышите так, чтобы поднималась только правая рука. Вдыхайте медленно, пока я не сосчитаю до пяти. Выдохните тоже на счет пять. Давайте вдохнем и выдохнем еще раз, а вы в это время мысленно повторяйте: «С каждым выдохом я расслабляюсь, с каждым вдохом — улыбаюсь». А когда научитесь так дышать, ни книга, ни рука уже не понадобятся. Только учтите: для успешной работы должны быть желание, определенный уровень самоконтроля и минимум внешних воздействий (шум, свет и т.д.), а также соответствующее положение тела.

Аутогенная тренировка

— Знаю: заниматься нужно лежа. Только вот я сразу же засыпаю. В какое бы время дня это ни происходило. Наверняка, я не одна такая.

— Но ведь можно и сидя. Тогда

вероятность, что заснете, минимальна. Не желаете провести сеанс?

Естественно, я пожелала. Нина Геннадьевна усадила меня в кресло с высокой спинкой и длинным сиденьем.

— Спинка будет поддерживать голову и позволит сохранить прямым позвоночник, а сиденье — бедра, — объяснила доктор. Руки я положила на подлокотники (можно на колени). Как могла, расслабилась.

— Ну, начнем. Я буду говорить, что нужно делать, а вы попытайтесь это образно представить и выполнить. Закройте глаза.

1-е упражнение: «Тяжесть».

Моя правая рука (у левшей левая) полностью расслаблена (3—5 раз).

Я чувствую приятную тяжесть в правой руке (3—5 раз).

Тяжелыми стали пальцы моей правой руки (3—5 раз).

Тяжелой стала кисть моей правой руки (3—5 раз).

Вся моя правая рука становится тяжелее и тяжелее (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (1 раз).

Моя правая рука очень тяжелая, она словно наливается свинцом (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (1 раз).

Откройте глаза, энергично согните и разогните правую руку в локте 2—3 раза, сделайте 2—3 медленных вдоха и выдоха.

Затем я снова закрыла глаза, и мы сделали то же самое с левой рукой, обеими руками, правой и левой ногой, обеими ногами, наконец, одновременно с руками и ногами.

Упражнение в первый раз должно длиться не более 5—10 минут. А на отработку каждого элемента обычно уходит 3 дня.

2-е упражнение: «Тепло».

Здесь может помочь образное представление чувства тепла, соответствующее ощущениям, возникающим при опускании руки в теплую воду.

Мои мышцы расслаблены для отдыха (3—5 раз).

Мое тело приятно отдыхает (3—5 раз).

Я чувствую приятную тяжесть в правой (левой) руке (3—5 раз).

Кровеносные сосуды в моей правой (левой) руке расширились (3—5 раз).

По ним устремилась горячая здоровая кровь (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокойна (3—5 раз).

Горячая кровь согрела мою правую (левую) руку (3—5 раз).

Я чувствую приятное тепло в правой (левой) руке (3—5 раз).

Моя правая (левая) рука стала тяжелой и теплой (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен. (3—5 раз).

Затем мы отрабатывали ощущение тепла в руках и ногах.

3-е упражнение: «Дыхание».

Мои мышцы полностью расслаблены (3—5 раз).

Я дышу ровно и спокойно (3—5 раз).

Мой выдох плавный и более продолжительный, чем вдох (вечерний тип дыхания) (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (3—5 раз).

(Все эти фразы Нина Геннадьевна произнесла по 2 раза).

4-е упражнение: «Сердце».

Мое сердце бьется ровно и спокойно (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совсем спокоен... (3—5 раз).

Я ощущаю приятное тепло в груди (3—5 раз).

Мое сердце бьется ритмично и спокойно (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (3—5 раз).

5-е упражнение: «Живот».

Здесь необходимо вызвать ощущение тепла в солнечном сплетении.

Приятное тепло в верхней части живота, в области солнечного сплетения (3—5 раз).

Мой живот становится теплым, напряжение мышц живота уменьшается (3—5 раз).

Приятное ощущение тепла постепенно разливается по всему телу (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (3—5 раз).

6-е упражнение: «Лоб».

Задача — научиться вызывать ощущение приятной прохлады в области лба и висков.

Я хорошо отдыхаю (3—5 раз).

Стрессом

Моя голова спокойная и свежая (3—5 раз).

Я ощущаю легкую прохладу в области лба (3—5 раз).

Приятное ощущение прохладного ветерка в области лба, висков, над переносицей (3—5 раз).

Мой лоб приятно прохладен (3—5 раз).

Я дышу ровно, я совершенно спокоен (3—5 раз).

4 раза — мои мышцы становятся упругими.

3 раза — моя голова ясная и светлая.

2 раза — я становлюсь бодрым и энергичным.

1 раз — я готов к работе.

Откройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох и несколько энергичных сгибательных движений руками и ногами.

Рефлекс мгновенного успокоения

Нина Геннадьевна объяснила: все, что мы проделали сейчас вместе, вполне возможно выполнять и дома самостоятельно. Главное — делать упражнения последовательно, строго одно за другим. Причем новое надстраивается над старым. Поэтому его необходимо освоить в совершенстве. И только потом переходить к следующему. На освоение каждого упражнения потребуются в среднем две недели ежедневных занятий. И еще один немаловажный момент. Так как упражнений много и их трудно запомнить, лучше записать текст на магнитофон или пусть его почитает кто-то из близких.

Конечно, многие скажут: «Сколько же надо мучиться, чтобы стало получаться!» Да, на это требуется и время, и силы. А попробуйте хотя бы 10 минут в день посвятить себе.

Займитесь релаксацией, да просто почитайте или повяжите. Договоритесь с домашними, что вас как будто нет дома. Уверена: это понравится, и в дальнейшем сможете выделять даже больше времени. У моей подруги, например, подобная рекомендация психолога вызвала шок. Она считала, что не может выделить такое огромное(!) количество времени лично на себя, когда столько домашних дел! Однако все-таки последовала совету. Получилось! И на себя время нашлось, причем даже достаточно, и в грязи не заросли, и дети хуже учиться не стали. Зато сделались более самостоятельными, а она стала спокойнее.

Кстати, аутогенной тренировкой можно заниматься и сидя на табуретке или стуле с низкой спинкой, чтобы не было опоры для спины. Сесть нужно на край сиденья, локтями опереться о бедра, но кисти и пальцы оставить свободными, голова тоже висит свободно, подбородок — возле груди (поза кучера). Ноги — на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей. Но, независимо от выбранной позы, тело должно быть расслаблено, напряжение мышц минимально. А освоив аутогенную тренировку, сможете применять другую технику релаксации, на которую требуется всего несколько секунд! Она называется рефлексом мгновенного успокоения в стрессовой ситуации.

1. Дышите ровно, глубоко.

2. Улыбнитесь, как только почувствовали, что ситуация стала влиять на ваше состояние.

3. Расправьте грудь, поднимите голову. Представьте, что вас поднимают за ниточку, прикрепленную к затылку.

4. Пустите волну релаксации по всему телу (мгновенно расслабить напряженные мышцы).

5. Оцените реальное положение дел и скажите себе: «То, что происходит — происходит на самом деле. И сейчас я найду лучшее из возможных решений».

Я же после сеанса с Ниной Геннадьевной почувствовала какое-то облегчение. Прошло волнение, нервозность. Как будто невидимую тяжесть с плеч скинула. Дышать стало легче и свободнее. Думаю, теперь смогу научиться расслабляться самостоятельно. Тем более что на табуретке-то уж точно не засну. Хотя Нина Геннадьевна сказала, что не меня одну упражнения вгоняют в сон. Но и это не плохо. Ведь тогда их можно использовать как снотворное при бессоннице.

Светлана Стирманова

Сквозняк

Обиду выдует

Умение «держаться» психологический удар — лучшая защита от многих стрессов. Как же его «держать» в трудной ситуации?

Представьте себе, что ваша грудная клетка — это дверной проем. Вдох — сквозняк, выдох — сквозняк меняет направление. Этот гуляющий внутри тела сквозняк легко и быстро вентилирует ваши эмоции.

В ваш адрес кто-то произнес обидные слова? Мысленно распахните дверцу для гуляющего сквозняка, и обидные слова уже не западут в душу, не лягут камнем на сердце. Вдох — сквозняк, выдох — сквозняк.

И еще: не вдыхайте воздух в то время, пока говорит ваш хулигатель, дождитесь момента, когда он на секунду сделает паузу, чтобы вдохнуть, и делайте вдох только одновременно с ним.

Л.Е. Неведомская,
психолог, астролог

Не страшны дурные вести

Медики предлагают маленький антистрессовый комплекс упражнений.

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой и ноги вытяните. Медленно поднимайте выпрямленные руки, ноги одновременно сгибайте в коленях и подтягивайте к животу, чуть разведите колени — вдох, выдох (5 раз).

2. Лежа на спине, ноги закиньте на сиденье стула, руки заложите за голову. На вдох-выдох руки сводите, локти прижимайте ближе к голове, чуть приподнимайте туловище (5—6 раз).





Медок да свекольный сок

Затеяла я в квартире ремонт. Месяц ушел на его подготовку: надо же и краску купить, и обои выбрать. Потом приехали сыновья со своими женами — и за выходные нашу квартиру стало не узнать: как новенькая!

Но не зря же говорят: «Ремонт — это стихийное бедствие». От нервного перенапряжения под воздействием этой стихии я чуть было не угодила на больничную койку. От перевозбуждения у меня даже давление подскочило.

Спасибо соседке Нинке, которая не только всячески способствовала в наших ремонтных затеях, но потом меня и

от стресса выхаживала.

По ее совету я заливала ст. л. корней **валерианы** стаканом крутого кипятка и настаивала в термосе всю ночь. Потом процеживала и выпивала в течение дня в три приема. Причем Нина предупредила, что настоем этим стоит лечиться не более двух месяцев кряду, иначе все скажется на работе желудочно-кишечного тракта, могут появиться головные боли.

А еще посоветовала пить перед сном по полстакана свежеприготовленного **свекольного сока** с добавлением чайной ложки меда.

Хорошо, как оказалось, успокаивает

нервную систему и понижает давление **настой сухих плодов боярышника**. Я заливала ст. л. ягод стаканом крутого кипятка, настаивала, укутав, 2 часа и процеживала. Принимала по 2 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

В общем, вскоре мне стало намного лучше, уже не вскакивала по ночам от тревоги: не отвалился ли новый кафель в ванной комнате? Сон налачился, по утрам я была бодрой и полной сил. Да и давление пришло в норму.

Теперь вот планирую следующим летом оконные блоки заменить и лоджию обустроить. Но домочадцам о своих задумках пока не рассказываю, а то и им придется нервы лечить.

Е.А. Мельникова, Карелия

Больше пишите

Чтобы снять стресс, попробуйте писать левой рукой. Чем больше страниц испишете, тем лучше. А еще можно в кровати сжаться в комок и потом с возгласом «Ах!» резко расслабиться.

А.В. Савинова, г. Дмитровград

Лекарство от нервов

Когда у меня начинают шалить нервы, чувствую усталость, готовлю витаминную смесь и принимаю утром натощак по столовой ложке, запивая водой. Завтракаю только через полчаса, чтобы витамины усвоились. Итак, пропускаю через мясорубку **300 г распаренного изюма** и **200 г апельсиновых корочек**. Добавляю стакан меда (лучше цветочного). Тщательно перемешиваю. Лекарство готово. Храню его в холодильнике.

А еще я делаю напиток из лепест-

ков роз. В сезон использую свежие. В другое время можно засушенные. 2 столовые ложки лепестков заливаю стаканом крутого кипятка, добавляю столовую ложку меда. Даю настояться. Разделяю на две порции. Одну выпиваю утром, вторую — на ночь. Этот напиток благотворно влияет на нервную систему. Кроме того, получаешь массу удовольствия от его вкусовых качеств.

М.Г. Ефимова,

412310, Саратовская обл., г. Балашов, ул. Автомобильная, д. 5, кв. 57

Сломайте карандаш

Чтобы снять стресс, сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. С силой выдохните, произнесите «Ха!» или что-то в этом роде. Импульсивным и взрывным натурам поможет мгновенный эмоциональный выброс: сломайте карандаш или швырните книгу в стену. Чем с более зверским лицом и ощущением злости вы это сделаете, тем лучше поможет. А можно попрыгать или присесть, только не забудьте предупредить коллег, что таким образом вы боретесь со стрессом.

Этим рекомендациям сама следовала не раз. Здорово помогает.

Марина, Саратовская обл.

Людмила подняла усталые глаза от журнала. Что ж, пожалуй все симптомы налицо. У нее действительно стресс. Стресс — напряжение, что испытывает в последнее время постоянно. Она еще раз пробежала глазами симптомы: головная боль, боли в спине, в груди, чрезмерная тревога, беспокойство, чувство гнева, ощущение перегруженности, усталость, слабость и утомляемость, бессонница, затруднения при попытке сконцентрировать внимание...

Вот, например, сегодня она опоздала на работу. Домашние никак не могли найти свои вещи, у Дениски оторвалась пуговица, у Лены не оказалось чистой тетради. А ведь сколько раз им повторяла: проверяйте все необходимое с вечера! Конечно же, опоздала на автобус и, конечно же, следующий пришел только через 20 минут. На работе получила выволочку от начальника. Вечером беготня по магазинам, готовка, уборка, посуда, проверка уроков. Думала, набегавшись за день, моментально уснет, но сон не шел. Чтобы отвлечься, взяла журнал. В нем и наткнулась на статью о стрессе.

«Что ж, попробуем с ним бороться. Что там советуют по этому поводу? Теплые ванны, пешие прогулки, приятная музыка, домашние животные, положительные эмоции, успокаивающие отвары из трав... Вроде бы все выполнимо».

На следующий день оздоровительный план был приведен в исполнение. Начала с пеших прогулок. Но на улице был сильный ветер, уставшие ноги быстро озябли да еще оступилась около погасшего фонаря. «Ничего, — утешила себя, — вон еще сколько средств впереди!»

Но успокоение с помощью домашних животных тоже не получилось. Кошка Маруся проигнорировала свой лоток

Научись

и за ней пришлось убирать, потом она стащила сосиску и забилась в угол, решительно не желая выходить и избавлять хозяйку от стресса.

Оставалась надежда на ванну. Но, когда попыталась расслабиться и представить себе зеленый луг, пение птиц послышался стук в дверь: «Мам, ты что — утонула там? Мне ванна нужна». Потом опять: «Люд, тебя к телефону. Что сказать-то?» Пришлось вылезать, так и не дождавшись желанного расслабления.

Поделившись впечатлениями о своем фиаско с подругой, она неожиданно получила предложение помощи: «Слушай, а помнишь Маринку? Она ведь по образованию психолог. Приглашаю-ка я ее на кофе, может, поможет чем-нибудь».

Выслушав жалобы Людмилы, Мари-

Гори ясно, чтоб не страдать напрасно!

Вот почему у меня все не как у людей? Люди нервничают, страдают, хватаются за сердце во время всяческих неприятностей, ссор, неурядиц. А я практически всегда спокойна: конечно, где-то там внутри что-то иной раз и дрожит. Но любую новость восприму без истерик и слез. Главное, считаю, лишь бы все родные были живы и здоровы, а остальное нервов не стоит. Ведь все равно найдется какой-нибудь выход из сложившейся ситуации, все как-то образуется, утрясется. И говорю все правильно и действую так же. Надо бы гордиться своим хладнокровием, наверное. Но — некогда: как только неприятность разобрана по полочкам, окружающие успокаиваются, я... хватаюсь за сердце. Поднимается давление, мне становится плохо. Один раз после разговора с бывшим мужем о разделе имущества даже попала в стационар. А ведь когда расставались, я была очень мила и доброжелательна: мы все как следует обговорили, без скандала и громких споров.

Именно тогда в больнице лечащий врач объяснил, почему так со мной происходит. Оказывается, во время ссор и других стрессов в организме человека вырабатывается много адреналина, который выбрасывается в кровь. Его так и называют — гормон стресса. И под его влиянием люди начинают гневаться, кричать, ругаться и даже драться. Таким образом адреналин «сжигает», и человек

«берет себя в руки», утихомиривается. А вот если он спокоен, то это — только внешне. Гормон стресса все равно устроил бурю внутри организма, вывел его из состояния равновесия, да еще и остался там, никуда не делся. И вот самый «слабый» орган принимает удар на себя — у кого-то сердце сдает, у кого-то давление поднимается, кто-то начинает задыхаться и т.д. А чтобы этого не случилось, **обязательно надо адреналин «сжечь»!** Сгорает он, как мне объяснил врач, в мышцах, когда они работают. Именно поэтому многие женщины после скандалов затевают генеральную уборку: это их подсознание подсказывает что делать. А мое подсознание всегда почему-то молчало. И я, наоборот, валилась на кровать (если возможность позволяла, конечно) зализывать раны, приходилось в себя и сосать валидол.

Тот разговор я взяла на вооружение, и с тех пор стало все по-другому в моей жизни. Если неприятность случается на работе, я по-прежнему прекрасно держу себя в руках. А потом «разжигаю костер» в мышцах: пару раз быстрым шагом пройду по коридору, в туалетной комнате попрыгаю, будто через скакалку, а то еще и побоксирую, пока не устану. Ну, а дома — еще проще: с остервенением хватаюсь за пылесос или начинаю мыть окно. Первое время было очень трудно себя перестроить: сильный упадок сил, а тут нужны такие активные действия.



Но, сделав первый раз «моцион», поняла: это именно то, что было нужно! Физическая усталость вскоре проходит. А вместе с ней и внутренне напряжение! Теперь после стрессов и стрессиков (а их немало, к сожалению, в повседневной жизни!) я про валидол даже не вспоминаю!

Недаром все-таки у японцев чуть ли не в каждой организации в определенном месте висит кукла-«начальник», сделанная под него. И любой работник может подойти и постучать руками и ногами по ней от всей души. Это, считается, не только помогает им быть традиционно вежливыми и выдержанными, но и спасает от болезней! Теперь у меня даже сомнений нет в пользе подобного метода!

Е.О., Ленинградская обл., г. Выборг

расслабляться

на сказала: «Ты все время стараешься быть супер-женщиной, супер-женой, супер-хозяйкой, супер-мамой, на работе тоже супер. Каждую минуту ты должна что-то делать и делать хорошо. Ты не даешь себе отдыха ни физического, ни эмоционального. Вот, например, на работе, когда на тебя начальник накричал: вся сжалась, проглотила обиду и промолчала. А знаешь, как я поступаю в таком случае? Медленно «вываливаю» на начальника содержимое помойного ведра. Знаешь, как смешно представить, что у него на ушах упаковка от сосиски висит. Раз попробовала и теперь всегда использую эту или другую подобную забаву во время бесплодного и неприятного разговора. И дома ты все время крутишься, устаешь, но ничего не делаешь для того, чтобы себя разгру-

зить. Если ты перестанешь выполнять часть своих обязанностей, ведь никто не умрет, дом не развалится на кусочки, дети не станут двоечниками, а муж не скончается от голода. Научись при необходимости испытывать четыре эмоции: гнев, страх, печаль и радость. Только они ведут к решению проблем. Например, муж потратил последние деньги на запчасть для своей машины. Ты имеешь полное право выразить свой гнев. Или: если у тебя в жизни произошла невосполнимая утрата, то горе, отчаяние будут разрушительны, а печаль — целительна. Если же тебя охватывает страх, к примеру, что твою квартиру ограбят, то сделай все, чтобы этого не произошло! А радость говорит о том, что ты не хочешь сейчас ничего менять. Расслабляться же можно научиться очень просто. Сядь или ляг, как тебе удобно, расслабь мышцы, дыши спокойно и по-

второй какую-нибудь фразу: молитву или просто слушай свое дыхание».

А еще Марина, легкая в общении, веселая, забавными историями, фразами смешила подруг. Вот так, с улыбками, они и расстались. С тех пор в семье Людмилы произошли разительные перемены. Обязанности были распределены между всеми домочадцами и у нее осталось больше времени для чтения, ухода за собой. Она накупила кассет с любимой музыкой и уже не выскакивала из ванны по первому требованию. А воскресенье целиком было объявлено маминым днем. Люда была вольна делать то, что ей захочется: сходить в сауну с подругами, поваляться с книжкой, вытащить домашних на природу или вышивать салфетку. Конечно, не все сразу стало гладко, но, в конце концов, домашние поняли, что уж лучше один день не беспокоить маму и выполнить несложные обязанности, чем видеть ее постоянно усталой и нервной.

Наталья Лагунова

A painting of a young woman with blonde hair, wearing a white dress with a floral pattern and a wide-brimmed straw hat. She is sitting on a log, looking out over a body of water with a forest in the background. The style is soft and painterly, with a warm, golden light.

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

СПЕЦВЫПУСК Ноябрь 1998 г.

Ноябрь 1998 г.

газеты, настоящей
на слове добром,
опыте народном,
да на зернах
мудрости вековой

Nº 1

КВБолит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

Этот номер — о женских болезнях



Перед вами
открыто
приложение
к "Айболиту"

Считайте, знаменательный сегодня день, друзья: вы держите первый выпуск ежемесячного «Приложения к газете «Ай, болит!», которое мы решили выпускать по вашим просьбам. В этом сборнике собраны опубликованные в «Ай, болит!» заметки, касающиеся женских заболеваний и проблем. Вот так каждый месяц будем повторять наиболее значительные наши прошлые и свежие публикации по определенной теме. Удобно для вас? Конечно! Потребовался материал, например, о гипертонии - не надо рыться в подшивках газеты, выбирать - он весь тут, под руками, в специальном выпуске. Но предупреждаем: «Приложение» можно приобрести только в киосках «Роспечати» и почтовых отделениях связи. Так что не зевай - покупай, читай и в шкаф складывай по порядку. Своя энциклопедия народной медицины!

И здоровья вам всем,
друзья, да благополучия!

Редакция
«Ай, болит!»

Школа

Что может
быть лучше
кондома?

Недавно включил муж телевизор, а там - на тебе! - рассказывают (да и показывают!) разные средства защиты от нежелательной беременности. Выбирайте! Господи, мы 20 с лишним лет прожили, родили двоих детей (сколько хотели), до аборта дело не доходило. А выручали нас только презервативы. Что еще есть надежнее? Не

щине идут от мужчины. Даже если он моется, внутри-то у него инфекция все равно есть! Вот, дорогие, в чем дело...

...Глотнула
и живот
надула

Дочь у меня: аборт за абортom делает. Что творится-то?! Вы посмотрите - сколько сейчас разных средств защиты. Их, как жвачки, в любом ларьке продают. А абортom делается едва ли не

Как бы с мужем
переспать

Догадались, о чем у нас сегодня разговор? Да, конечно: о том, как предохраняться, если не хочется забеременеть. А поможет нам в этом Г.Г. Супрутская, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии, кандидат медицинских наук.

знаю. Зачем искать какие-то другие сред-

ства, рисковать, нарываться на беременность из-за новинки? Или презервативы свое отслужили - мода на них прошла?

А.К., г. Архангельск

меньше (если не больше!), чем раньше, когда нам презервативы-то приходилось доставать, заказывать их знакомым в Москву. В чем дело-то?

Мария Александровна,
Няндомы

А в том, что контрацептивов сейчас, действительно, разных много, а бабоньки не привыкли советоваться о них с врачом. Вот так посмотрит она рекламу по телевизору, услышит что-то от знакомой - дай-ка я этого сегодня глотну: залечу - не залечу?! Приди к врачу - он тебе посоветует, подберет, что тебе подходит.

Лимон -
делает заслон

Не знаю, врет-не врет соседка, но она мне сказала, что ее якобы спасает от беременности лимон. Перед тем, как с мужем ложиться в постель, она сунет во влагалище маленький кусочек лимона. И делают все, что надо, не боясь. Не-

На соленькое
тянет
и немножечко
тошнит?

Представьте: в сорок лет у меня прекратились месячные! Климакс, видать. С одной стороны это вроде бы и хорошо. А что? Дети взрослые, даже внучка есть - рожать не собиралась. А с другой... досадно. Что же так рано лишилась возможности родить? Обычно, знаю, это бывает где-то перед пенсией или даже в пенсионном возрасте. В чем дело у меня?

А.М.

Отчего же не представлять такой ситуации? Бывает. И не столь уж редко. В чем дело? А тут по-разному. Может, серьезное гинекологическое заболевание. Или ранний климакс. Раннее истощение яичников. А то, может, и «живые ножки» растут? Слыхали?

На соленькое тянет
и маленечко тошнит.
Это милого подарочек
ушами шевелит.

А что? Может и такое быть!
Галина Георгиевна
Супрутская,
кандидат мед. наук

Укол вместе
аборта?

Ой, «Ай, болит!» Тревога-то у меня какая! Сын с невесткой моей поссорились крепко. Она беременная (позавчера признали), а сын сгоряча ей: «Делай аборт!» Она взвилась: «Ну и сделаю!» Убежала к своей матери ночевать. Я, конечно, с сыном поговорила: «Ну разве так можно словами бросаться?!» На другой день он - скорее к ней после работы, мириться. Помирились. Только она сказала, что ей уже укол сделали. Это против ребенкато! Что же это такое? Неужели теперь укол сделаешь - вот тебе и аборт? А, Галина Георгиевна?

Валентина Ивановна,
г. Архангельск

Ну нет, Валентина Ивановна, у нас, в больницах, конечно, не так. Аборт - есть аборт, операция. Но, возможно, невестка ваша обратилась к какой-то медсестре? Говорят, обращаются женщины к медсестрам, просят что-либо сделать для сокращения матки. Только это не выход. Сами понимаете: если б было все так просто - зачем и операции аборта? И после сокращающего укола беременность может остаться.

С уважением -
Г.Г. Супрутская,
кандидат
медицинских
наук

Знаете ли вы...

... что оральные контрацептивы лишают вас витаминов группы В? Восстановить их можно с помощью арахиса, молока, пророщенной пшеницы.

Презервативы
и рак груди

Американские ученые бьют тревогу: последние исследования показали, что предохранение с помощью презервативов увеличивает риск заболевания раком груди среди женщин на 70%! Дело в том, что презерватив блокирует путь защитным факторам, присутствующим в сперме. Без них женщины становятся более уязвимыми для раковых опухолей. Так что помните: презерватив - дело хорошее, но существуют и другие способы предохранения.

По материалам
журнала «Всемирные
новости»



оздоровления

уже и впрямь так можно?

Валентина,
ст. Кулой

А что же нельзя-то? Это известный способ предохранения. Нельзя гарантировать 100-процентную защиту, но некоторых такой способ (кислый фон) очень выручает. Или вот еще: после сношения помочиться на ватку и ею обтереться. Если моча имеет кислую реакцию...

Подруга говорит, что ее вот уже два года спасает спринцевание водой после

опухоли и другое. О каких тут спиралях может быть речь?! И что именно было в том случае - не берусь говорить.

Три или пять спирали стоять?

Почему врачи сами-то не знают, сколько лет служит спираль? Мне один сказал: на три года, другой - на пять лет. Вот и ходи - думай: пора или не пора вынуть?

О-ва Т., г. Плесецк

браны врачом после обследования (кстати, так же и отменяться), а не просто куплены где-то в ларьке. Ведь у этого средства есть много и противопоказаний. Если гормональные таблетки использовать, например, при сахарном диабете, тромбофлебите, то это вызовет осложнения заболевания! А в общем-то, правильно подобранные препараты лечат даже некоторые заболевания, в том числе доброкачественные опухоли.



родную функцию. А у нас - нет. Я говорю: прежде, чем решиться на это - подумайте сорок раз! Особенно мужчины. Почему? А вот почему. Хорошо, если дети есть, брак прочный. Но кто его знает, как может все повернуться. Вдруг развод. Дети - с матерью. А он тогда что? Без детей век доживать? Вот то-то.

...Вот Алик - не растворился шарик

Я замужем почти три года. Перепробовала и шарики, и пасты, и гормональные таблетки... Два раза «залетела». Ничему не доверяю теперь. И хочу узнать: какое средство защиты самое надежное?

Елена Бакарица

и ребенка не зачать?

сношения. Но я что-то не решаюсь. Разве можно довериться просто воде?

С., г. Новодвинск

Спринцеванию доверяться нельзя! Вернее - нельзя делать его часто, регулярно. Нарушится влагалищная флора, его самоочищение...

Только пописала - спиралька выпала...

Мне вставили спиральку. Вроде по размеру подобрали. Но только я пописала - она и выпала. Что же это? Или врач-неумеха попалась, или спиральки никуда не годятся?

Т.В.

Да ведь, дорогие! Спиральки-то не всем подряд годятся. Есть противопоказания. Патология шейки матки (разрывы, например) - спиралька и не держится. Или воспалительное заболевание, внутриматочные

Правильно, спирали так и ставят: на 3-5 лет. Но это не значит, что по три-пять лет можно не показываться врачу! Вон иные по 8-10 и даже 15 лет ходят со спиралью, а потом оказываются у нас на операции. Зачем это надо?!

Пусть таблетки хороши. А не вырастут усы?

Мне врач порекомендовала гормональные (оральные) контрацептивы. Но в журнале «Здоровье» как-то писали, что гормональные таблетки вредны, у женщины от них иногда даже усы растут...

Ирина, г. Северодвинск

Ну так уж и усы! Гормональные средства защиты сейчас довольно распространены. Их не стоит бояться. Дозы гормонов очень маленькие. Они не оказывают такого вредного действия на организм. Но, опять же, гормональные контрацептивы должны быть подо-

И два-то сына - полсына

Сейчас, говорят, делают стерилизацию. Но я вон кота своего не решаюсь снести кастрировать - не только пойти на это самой или мужа послать. Страшно что-то... Хотя читала: в США - это основной метод защиты для женщин, а в Китае - для мужчин. Неужели делается у нас, в Архангельске, такая операция?

Нина Ивановна

А что не делается?! Сделать - не проблема. Проблема может быть потом. Как для женщин, так и для мужчин. Хотя стерилизация выполняется при условии: если женщина не моложе 35 лет и у нее есть ребенок, или если женщина имеет двоих детей. Но ведь всякое бывает в жизни. Недаром говорят: один сын - не сын, два сына - полсына... И что равняться по Америке? Там стерилизация обратима. В случае чего женщине вернут дето-

И хорошо, Оля, что не приняли на веру слова продавщицы! Мало ли что говорят торговцы на улице, рас-

менению ОК много. Тут и варикоз, и заболевания печени, и сердечно-сосудистые заболевания, и... Да что перечислять! Таблетки должен

подо-
брать
В а м
только
В а ш
врач-ги-
неколог

Предлагал продавец... неприятности по женской части

Недавно я ездила из своей деревни в районный центр. Там в ларьке увидела гормональные противозачаточные таблетки ОК. Продавщица очень их расхваливала. Мол, 100-процентный эффект, сама принимаю - и все прекрасно, никаких забот. Но я все же не решилась купить. Сначала, ду-

маю, посоветуюсь с «Ай, болитом!» Так как? Стоит приобретать эти таблетки? Мне 36 лет. До сих пор только презервативами пользовалась.

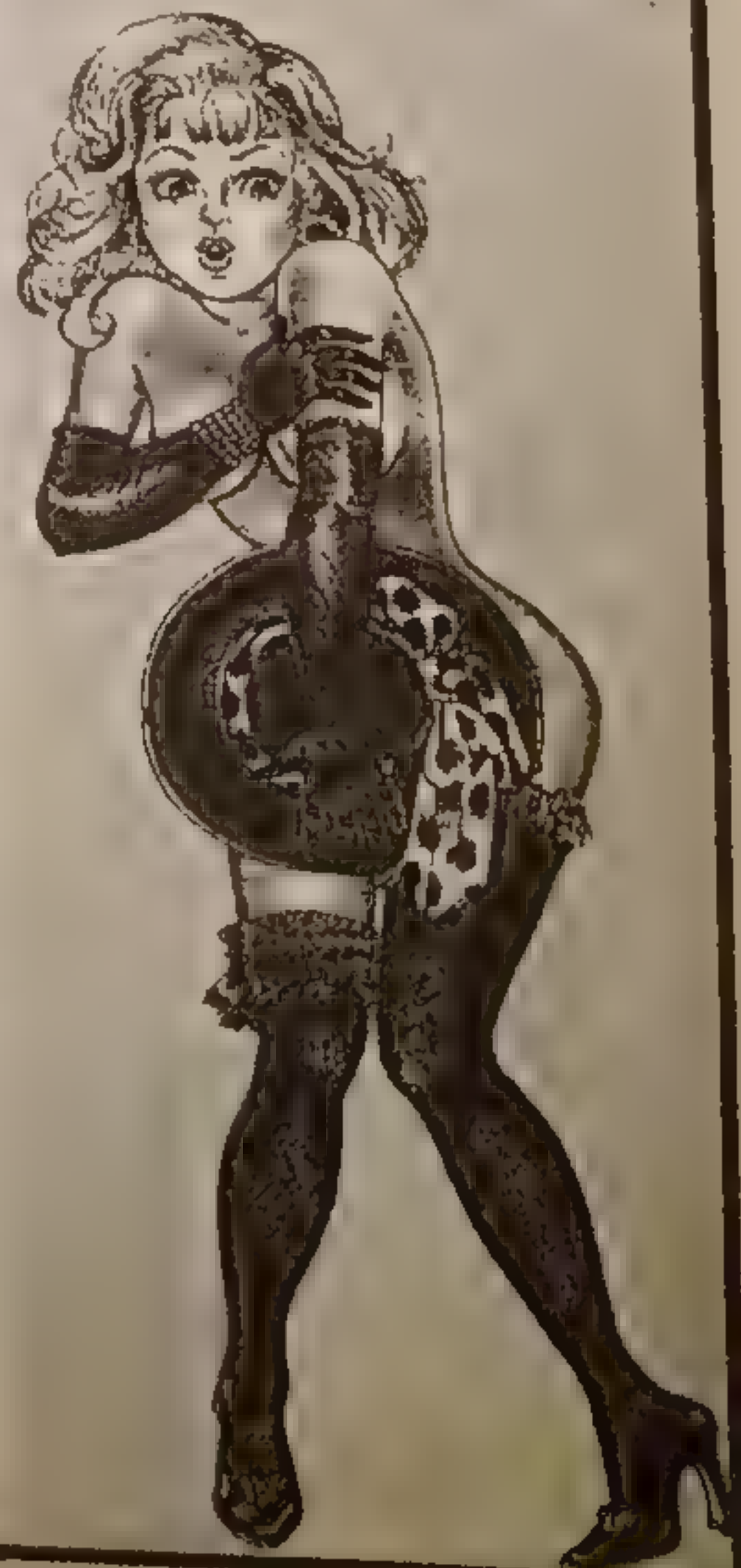
Ольга, Вельский р-н
Архангельской обл.

хваливая свой товар! А ОК подходят далеко не всем. И дело не в возрасте и не в том, чем до этого предохранялись. Противопоказаний к при-

еме после осмотра и обстоятельной беседы. Не ищите себе неприятностей в разных там киосках!

Желаю здоровья и благополучия!

А.Т.Проничева, гинеколог





БАБКИ В СТАРИНУ ЛЕЧИЛИ ТАК...

У нас в деревне подмывались чистотелом

Пишу для А.П. из Плесеца по поводу ее заболевания - кроуроза вульвы.

У нас лечили его простым подмыванием чистотелом. Заваривали его как чай (в фаянсовый чайник), настаивали и чуть теплым раствором подмывались, особенно во время приступов зуда. Но трава эта очень подсушивает, так что раствор делайте не крепкий.

Народные средства никогда не подводили, ведь они проверены не одним поколением.

Доброго здоровья! Конечно, посоветуйтесь с врачами...

Зоя А.,
г. Северодвинск

Настойка против фибромы

Настойка, о которой пойдет речь, вылечивает любые новообразования, в том числе и фиброму матки.

Требуется корень валерианы, мускатный орех, почки березы, перегородки грецкого ореха - каждого компонента по 120 г. Сначала берем по 40 г всех компонентов, заливаем пол-литром водки и настаиваем 10 дней в темном месте. Затем процедить и принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

На 11-й день начать принимать новую порцию настойки, на 21-й - третью, пос-

леднюю.

Желательно, чтобы во время лечения не было запоров и стул был ежедневным.

Через 3 месяца после окончания лечения можно и врачу показаться: не для лечения - для удивления.

А. Голина



Лишние волосы

В вашей газете я прочла письмо девушки, которая очень переживает из-за «лишних» волос на ногах. Я два года прожила в Сибири и видела, как моя золовка удаляла «мужскую» волосатость на своих ногах с помощью скорлупы кедровых орехов. У нас в Архангельске раньше кедровых орехов днем с огнем не найдешь, а сейчас продаются почти во всех продовольственных магазинах. Вот я и вспомнила про этот рецепт: сожгите скорлупу от 0,5 кг кедровых орехов, соберите золу и, залив ее кипятком, прокипятите минут 10, остудите и нанесите на «опостылые» волосы... И попрощайтесь с ними

Л.В. Корнева

По собственному опыту знаю, как многие девушки страдают от лишних волос на лице и ногах. Как от них избавиться? Конечно, можно сходить в косметический кабинет. Но процедура эта длительная.

Сама же я избавляюсь от ненужных волос на ногах с помощью старинного народного способа: 10 кусков сахара и лимонную кислоту (на кончике ножа) размешиваю в 3 ст. ложках воды и варю на небольшом огне до золотистого цвета.

Смесь должна иметь консистенцию пластилина. Затем наношу ее теплой на волосистую кожу и быстро снимаю.

И все! А брить и выдергивать волосы не советую.

Оксана В., 16 лет

Давно это было. Но до сих пор я за этот очень добрый совет спасибо большое Наде Лекомцевой говорю.

Работала я тогда мастером по погрузке вагонов. Работа на улице. Морозы в те времена были большие, в иные дни до минус сорока доходили, и я бегала в цех греться.

Печки там самодельки электрические были. Женщины садились на них и грелись - брюки-то ватные на нас были.

Вот и я сдуру села погреться, а тут что-то на вагонах случилось, я спешно убежала. Работа у меня такая.

На улице мороз, я разогретая от печки. Вернулась погреться не сразу. Вот и приключилась со мной беда: как выйду на улицу, так сразу в туалет по-маленькому тянет. Туалета под боком нет, мороз до минус тридцати, а у меня, простите, в штанах

до утра. Если ночью приспичит вставать - процедуру повтори.

А теперь сама процедура. Положь, говорит, крышку от банки на пол, налей на нее одеколону, встань над ней, чтобы она была у тебя меж ног, одеялом обер-

нись. Одеяло должно закры-

вать тебя от пояса до самого пола. Возьми спички и подожги одеколону в крышке. Стой спокойно, пока одеколону не сгорит, а потом ныряй под одеяло в постель.

Так-то хорошо я прогрелась тогда, с первого раза помогло. Как я была счастлива тогда!

И ушел цистит-паразит

мокро.

Вот Надя мне и встретилась. Помогу, говорит, твоей беде. Дома сегодня, перед тем как спать ложиться, приготовь одеяло, одеколону, спички и крышку металлическую от банки.

Как процедуру сделаешь - сразу под одеяло и не вылезай

Ай да Надя! Спасибо ей, спасла меня от цистита.

Р.Н., г. Архангельск





Старость пришла — зуд принесла...

Не знаешь, что в старости с тобой будет. И я уж никак не предполагала, что одолеет зуд. Да какой нестерпимый! Врач сказала: «Угасают гормональные функции. Что ж вы хотите?! У многих такой зуд случается...» Таблетки, мазь порекомендовала. Но лечусь-лечусь, а лучше-то не становится. Обращаюсь к тебе, Айболит, и твоим друзьям: посоветуйте хорошее средство. Знаете ведь, что такое зуд-то? И врагу не пожелаешь.

Лидия Андреевна Т.

Да, Лидия Андреевна, что такое зуд - известно... Ну если не всем, то многим. А некоторые из пожилых, на кого та же беда свалилась, знают, как от него избавиться. Вот несколько писем из нашей почты.

Помоги, брат Коля!

Самое-то худое, что половые органы тоже начинают чесаться. У меня так было, что я уж всякий стыд потеряла - пошла к двоюродному брату: он фельдшером всю жизнь проработал. Он и научил. Базми чайную ложку медного купороса, раствори в 5 литрах кипяченой воды. Градусов 37, не больше. Вливай в тазик и садись туда на четверть часа. И зуд полегче стало! Теперь дружки советую это Коляно средство.

О.К.Л.

И вот однажды в бане...

А меня такой чеш одолел, что ходила как паршивый поросенок. В бане раздеваться стыдно было: вся в расчесах. А мыться-то надо! И тут-то подошла ко мне женщина с сердобольная, подсказала, как от зуда избавиться. Купила я почек черного тополя, залила литром кукурузного масла (а можно и оливкового), довела до кипения, остудила. И смазывалась на ночь. Ой, как прекрасно! И зуд прошел, и расчесы быстро зажили.

А.Петрова,
г. Архангельск

А настой тот зову я оберегом

Зуд-то этот старческий то проходит, то опять начинается. Так что лечиться надо терпеливо, не отступая, зная лишь полагаясь. Я нашла трав, каких мне знакомый врач посоветовал: корней валерианы, корня солодки голой, корней лопуха, травы крапивы двудомной, листьев девясила, листьев и цветков яснотки белой, цветков репешки, травы и цветков фиалки трехцветной. Все в равных частях перемешала. На 2 ст. ложки смеси этой беру пол-литра кипятка. Вскипачу и на малом огне варю еще четверть часа. Настаиваю. И по три четверти стакана в день. Не такой злой чеш-то уж, заметно отступает. А настой тот я оберегом зову.

Климова,
г. Новодвинск

И резать грудь не придется

Лепешка из меда и муки, имеющая вид сырой глины, - превосходное средство от мастита. Разогрейте ее и приложите к нарывам. Резать грудь тогда не придется.

Марина Сергеева,
г. В.Устюг

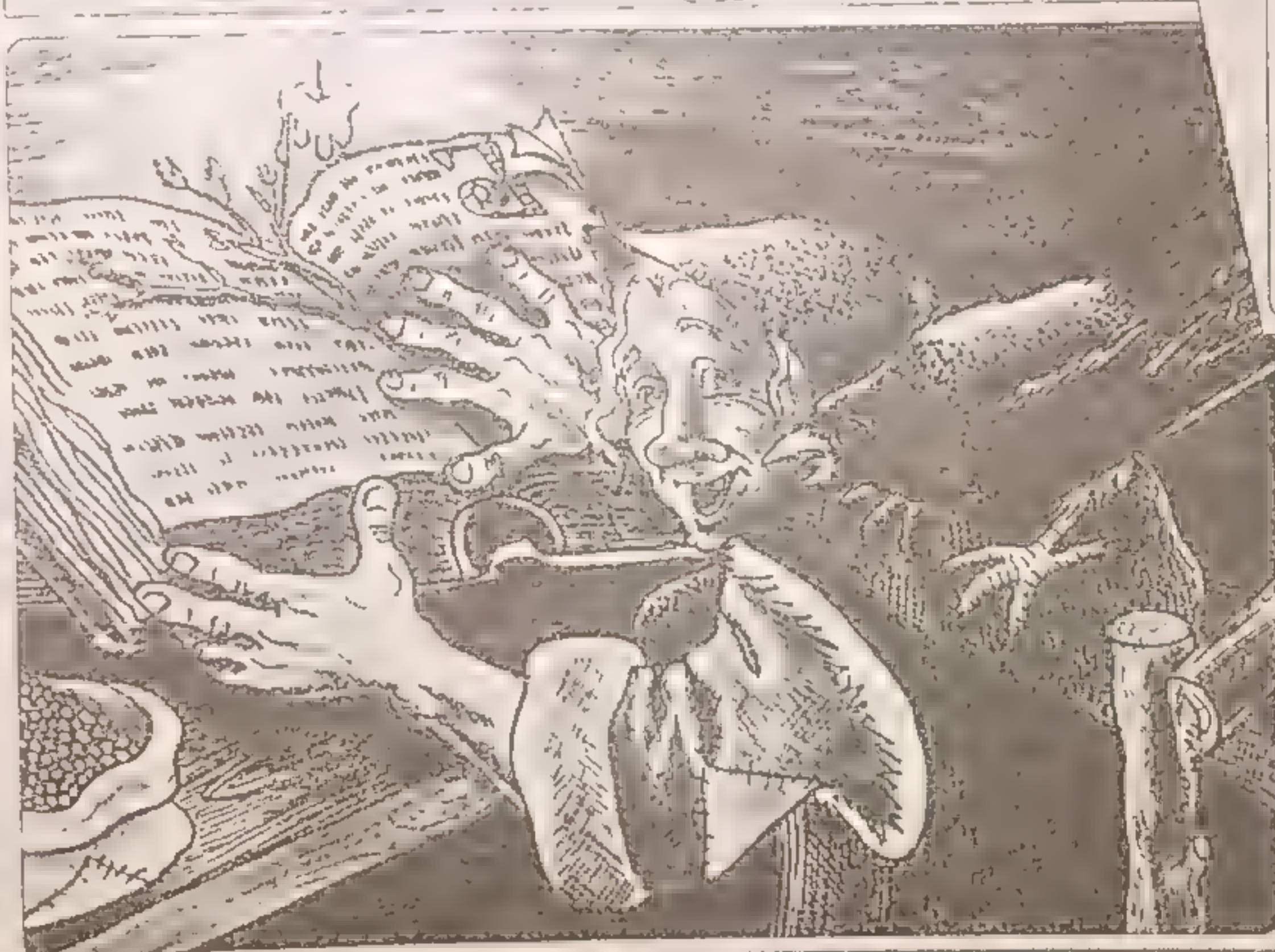
Тот лечебный синий огонек

Я женщинам хочу сказать, которые по-женски маются. Это мой лечебный секрет.

Лечитесь, женки, так... Когда протопится печка, то будет на углях синий огонек. А вы снимите штаны и грейте то самое место у синего огня. Это очень хорошо помогает.

Сейчас лекарства-то не накопишься с нашей минимальной пенсии, да и лечитесь своими средствами.

Надежда
Васильевна
Агафонова



У женщины всегда попа зябнет

У нас раньше в деревне при простуде натирали толченым чесноком ягодицы и ноги. Затем на тело и ноги одевали все шерстяное и - в постель. Хорошо помогало. Особенно женщинам. Всем ведь известно, у женщины всегда попа зябнет, а у мужчины - колени.

Н.Г.Вешнякова

И прокладками "Оби" мне мозги не тереби!



Вот такая нынче пошла стыдобушка-то, люди добрые! По телевизору-то! Этими прокладками да тампонами всех людей из терпения вывели. Ишь, они еще и с крылышками бывают, прокладки-то эти. А тампоны-то еще показали бы в како место вставлять и как! Совсем с ума сошли!

Будто мы вчера только на белый свет появились, будто не были девками-бабами, будто не знаем, как во время месячных с собой обращаться. Сиди дома да и все, и никуда не выкуливай.

А сейчас видишь - тампон

вставил в это место и иди хоть в ресторан, хоть на вечеринку, на танцы. Пляши, скачи, сколько душе угодно, с мужиками, головой трясись.

А раньше-то во время месячных ни о каком веселье и не думали. Не зря ведь с месячными даже в церковь нельзя было бабе зайти. Не знаю, заходят ли сейчас бабы с месячными в церковь. Может, и заходят. Тампон вставят, глаза откроют да и пойдут, хоть бы хны. Священник-то ведь не видит, что бабы месячны.

А баба с месячными Богу не угодна. Раньше, вон, ежели свадьба выпадала на ту пору, когда месячны - невесту зас-

тавляли мел есть. Поест она немножко мелу - и чистой делается, месячны останавливаются на день-другой-третий.

Тут и в церковь можно было сходить, и свадьбу сыграть, и с женихом брачную ночь провести честь по чести. И никакого тебе тампона, никаких прокладок не надо было.

Вот так-то, девушки! Запомнили про мел? Авось, кому-нибудь и пригодится мой совет, в самом крайнем случае.

Только надо, чтобы мел чистый был. А так он любые месячны остановить может...

А.В.Зайкова,
Лешуконье



кровотечением! Центральная нервная, эндокринная системы в таком возрасте неуравновешенные, а школьные нагрузки большие. Да еще иные не в одной, а в двух-трех школах учатся. Кто-то переволновался перед экзаменом, кто-то неудачно выступил... Вот и кровотечение. Конечно, приятно, если твой ребенок и там, и сям успевает. Но здоровье его дороже!

Был на матке "замочек", да сломался

Молодая женщина забеременела. И все нормально, радовалась. Только решила утром на учет в женскую консультацию встать, как вдруг кинжальная боль в животе. Да в прямую кишку отдало. Побледнела, холодный пот выступил, черты лица в миг заострились. И боль по всему животу разлилась. Когда «скорая» привезла ее, бедную, к нам, живот был полон крови.

А в чем дело? После аборта - воспалительный процесс, в результате - внематочная беременность.

Ох уж эти аборт! Какими только бедами они не отзываются!

Вот на днях пришлось иметь дело с женщиной. До этого она пять аборт

сделала, а шестую беременность решила оставить. О ребенке затосковала. Но уже при малом сроке у нее начались небольшие боли, началось кровотечение. Почему? А во время аборта, когда раскрывается шейка, ей надорвали или растя-

нули циркулярную мышцу матки. Вот она во время беременности и не выкидыш... Вот так.

Сколько ж разных бед подстерегает нас, женщин! И единственное спасение - побережь себя.

И. Крылова



И у бабушки, бывает, живот вырастает

Перед прошлым Новым годом доставили к нам 70-летнюю старушку. Живот - как при 40-недельной беременности. И не откуда-то она из глуши - в Архангельске, рядом с поликлиникой живет. Но, знаете, как правило, увеличение живота пожилых женщин не тревожит. «В живот поправляюсь», - говорят. Вот и эта бабушка «поправлялась, поправлялась», чувствовала себя сносно и не беспокоилась. И вдруг - резкие боли, сильная одышка. Пришлось вызвать «скорую». Оказалось, киста (опухоль) яичника. Да с ущемлением почечной грыжи. Срочно - операция.

Вот и хочу сказать всем пожилым женщинам: **если заметили, что живот расти начинает, - поскорее к врачу.** А уж мы разберемся, отчего такая полнота.



Эх, муженек, жену не поберег

Лежит у нас сейчас одна молодая женщина из района. Родила первенца. А хозяйство кто будет вести? Корова, теленок, поросята, куры - все просят ухода, сенокос рук ждет... **Пожалеть бы мужу жену**

ми. Но к нам много и молодых поступает. Уж слишком рано случаются у наших архангельских женщин эти опущения и выпадения - в 25-30 лет! Только одного ребенка родила - и на тебе!

Бабушки, свекровки еще нередко корят молодых: «Уж больно нежны стали! Вон мы, бывало, сколько рожали, как

Женские хвори от тяжелой доли...

Отделение, где работает наш постоянный консультант кандидат медицинских наук Г.Г. Супрутская, называется **отделением оперативной гинекологии**. Сегодня Галина Георгиевна Супрутская рассказывает о том, с чем чаще всего поступают сюда женщины.

свою, подменить в чем-то, дать 2-3 месяца отдохнуть, окрепнуть. Но какие мужики в деревне? Многим бы только пить. Вот и этой бабоньке пришлось всюду самой. Потасила ведра в хлев - швы-то и разошлись. В туалете потужилась - будто яйцо из влагалища выкатилось, повисло. Несколько дней еще так и ходила - терла между ног выпавшую матку. Пока совсем худо не стало. Ну и доставили нам женщину в тяжелом состоянии...

Наша Архангельская область «славится» опущениями и выпадениями матки. По 2-3 женщины в неделю по поводу этого оперируем. Вроде бы, беда эта - пожилых, измученных годами непосильного труда, многочисленными рода-

работали - и ничего!»

Неправда. Мы-то уж, врачи, знаем, сколько пожилых женщин к нам в отделение попадает.

Жизнь девственности дорожке

Девочку 14-ти лет на носилках принесли. В шоке, с сильнейшим маточным кровотечением, с анемией. Так что прежде всего ей влили полтора литра крови. Терапия не помогла. Пришлось по жизненным показаниям делать выскабливание. Тут уж не до девственности - лишь бы девочку спасти!

Но сколько их весной попадает к нам, с ювенильным (юношеским)

ведет прием

Газета "Ай, бежит!"



● Когда одна грудь более чувствительна, чем другая, это нормально? Это нормально. Чаше всего более чувствительной является левая грудь. Она даже несколько более развита, чем правая.

Испортила цистит весь медовый месяц

Моя дочка (тьфу, тьфу!) всегда здоровая была. А вскоре после свадьбы - на тебе! - цистит! Да такой, что к врачу идти пришлось. Врач, узнав, что она только что замуж вышла, обронил медсестре: «Понятно - цистит медового месяца». Дочь постеснялась спросить, что это такое. У меня дома спрашивает - а я откуда знаю?! Век прожила, а о «медовом цистите» не слыхивала. Что за оказия такая?

Мария Антоновна,
г. Вологда

Дело, Мария Антоновна, тут вот в чем. Над влагалищем расположена уретра, и нередко из-за активного секса в медовый месяц она припухает, раздражается, приподнимается и становится уязвимой. Вот и цистит! Но пусть, Мария Антоновна, Ваша дочь не расстраивается: дело поправимое. Только уж, конечно, надо лечиться.

А.Н. Попов,
врач уролог,
сексопатолог

Я болею за свою сестру. У нее опущение влагалища, операцию предлагали, но она боится, не соглашается. Может, есть другие средства от этой беды?

Мария Ивановна,
г. Архангельск

Мария Ивановна, дорогая. Вы не написали, сколько лет Вашей сестре. А это важно. Но при выраженном опущении стенок влагалища, когда уже появились симптомы неудержания или недержания мочи, частые позывы на мочеиспускание, запоры и т. д., и врачи предлагают операцию, не бойтесь! В больнице Вашу сестру еще пересмотрит не один врач, зав. отделением, зав. кафедрой акушерства и гинекологии медакадемии. И если показана

Как бы опять влагалище поднять?

операция, то прооперируют. Дело это для специалистов - обычное. Сестра Ваша, Мария Ивановна, живет в городе - не в районе? Ей тогда можно записаться на консультацию к кафедральным работникам через областную поликлинику. И

решить все вопросы спокойно, не терзаясь сомнениями. Так, Мария Ивановна, и передайте своей сестре. Сколько таких случаев в нашей практике! Пусть соберется с духом и приходит. Ей помогут. А уповать на то, что все само собой обойдется - только зря время терять. Доверьтесь врачам.

● Рождение детей не следует откладывать в долгий ящик: риск рождения неполноценных детей резко возрастает после того, как женщина достигла 35 лет.

Перед месячными - беда!

У меня, наверное, заболевание, о котором еще и в "Айболите" не писали. Как месячные начинаются - беда! Тошнит, живот болит. День, иногда два. Пока еще мало выделений. Подружка сказала, что так бывает при загибе матки. Неужели? А может, думаю, витамина какого-то мне не хватает?

Алена

Что выдумывать себе стра-



хи разные?! Такое у многих бывает, Алена. А называется - синдром предменструального напряжения. За счет расстройства центральной нервной системы появляется. Помочь могут тебе, девушка, седативные (успокаивающие) препараты, травы, спазмолитики.



Знакомая моя (вместе работаем) прямо со смены попала в больницу с кровотечением. Там ей сделали операцию. Вышла на работу - бледная, постаревшая, измученная: сказала мне, что была настоящая беда - шеечная беременность. Я уж спрашивать не стала, что это за «зверь». Но вот до 50 дожила, никогда не слыхивала, что может быть такое. Про вне-маточную в трубе слыхала, а тут... И отчего только бывает еще такая страсть?

Ирина Михайловна,
г. Архангельск

Уж верно, Ирина Михайловна, что страсть. Страсть

Бывает, и шеечная беременность наступает

До той поры женщина дважды рожала, сделала 3 медицинских аборта. И вот случилась задержка менструаций на 4 недели. Женщина считала себя беременной и собиралась сделать четвертый медицинский аборт, как начались мажущие кровянистые выделения. Это продолжалось

с неделю, а потом вдруг кровотечение усилилось.

При поступлении состояние пациентки было крайне тяжелое. Пульс едва определялся, низкое артериальное давление. Матка по размеру соответствовала 6-недельной беременности, причем, шейка ее была увеличена. Мы попытались делать выскабливание, однако при первом же движении инструмента кровотечение усилилось. Диагноз был ясен: шеечная беременность, притом большая. Пришлось срочно оперировать - удалять матку. А иначе нельзя! Это в данном случае - един-

ственный метод лечения. А причина шеечной беременности - аборт. В связи с возникшей патологией плодное яйцо прививается не в полости матки, а в ее шейке. В результате прерывание беременности наступает в ранние сроки и сопровождается массивной кровопотерей.

У женщины весь послеоперационный период протекал на фоне анемии. Лишь на 24-е сутки ее можно было выписать домой. Хорошо еще, жизнь удалось спасти!

Видите, Ирина Михайловна: последствия аборта бывают совершенно непредсказуемы!

Что тут думать? Съешь изюму!

Повысить гемоглобин в крови беременным женщинам, страдающим анемией, поможет изюм. Вечером залейте кипятком 0,5 стакана изюма, а утром съешьте ягоды и выпейте воду. И еще не забывайте о яблоках. Старайтесь каждый день съедать не менее 1 яблока, нарезая его железным ножом на маленькие дольки.

Не волнуйся, Оля!

Во время беременности у меня обнаружили сахар в крови. Раньше анализы были всегда хорошие. Значит ли это, что у меня сахарный диабет?

Оля С.

Оля, пожалуйста, не волнуйся! Во время беременности такое явление встречается. Еще бы, ведь организм женщины полностью перестраивается. Конечно, и на поджелудочную железу увеличивается нагрузка. После родов все придет в норму. Ну а если анализы вновь будут плохие, то тогда тебе следует обратиться к терапевту.

● Перед кормлением ребенка грудью выпейте стакан теплого напитка, и вы почувствуете, как молоко пришло к груди.



Родить или погодить?

Моя невестка родила сына, внучка моего, с помощью кесарева сечения год и два месяца назад. Хотят-то еще дочку. Но я слышала, что после такой операции женщины заказаны вторые роды. Это так?

Анна Васильевна,
г. Коржма

Дорогая Анна Васильевна! Тут заочно вполне категорично не ответишь. Все

зависит от того, в связи с чем была сделана операция кесарева сечения, надежен ли рубец на матке... Но все равно, если уж есть рубец, то врачи склоняются к разрешению последующей беременности тоже с помощью кесарева сечения. Иначе во время родов возможен разрыв матки. Ну а что касается сроков между тем и другим родоразрешением, то он должен быть не менее двух-трех лет.



Здравствуй, доктор



Не для Вас, Нина Михайловна, тяжести

Про опущение матки уже писали, и не раз. А у меня опущение влагалища. Матка, говорят, находится близко к выходу. Болит часто низ живота. Тяжелого ничего нельзя поднимать. А у меня дача. Что же мне теперь - продавать ее? Или все же какие-то работы я могу выполнять? Например, окучивать, копать землю, полоть.

Нина Михайловна,
г. Архангельск

Ну неужели, Нина Михайловна, посоветуем продать

Вам дачу?! Понимаем, как дорога она Вам, все там собственным трудом создано. Имея дачу, вы занимаетесь и физическим трудом. Да без физической-то работы и жить невозможно! Только уж себя надо поберечь. Не поднимайте ничего тяжелого - только посильный труд. В конце концов, Нина Михайловна, давно сказано: здоровье дороже всего.

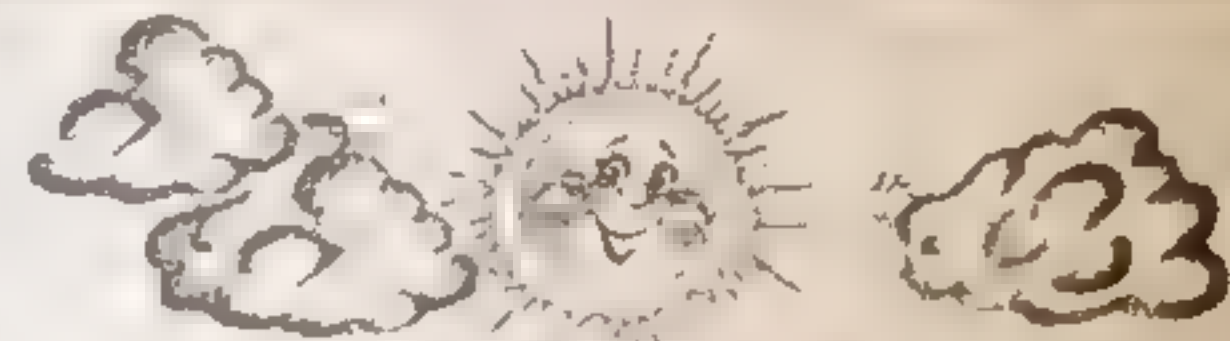


Как быть: рентген проходить?

Ой, скажите побыстрее, как мне быть. Я родила ребенка. Врач-гинеколог направила меня на флюорографию. Но я боюсь идти: как бы эти рентгеновские лучи не повредили здоровью моему да и сына. Стоит ли идти-то?

Люба,
г. Котлас

Но, Люба-голуба, не написала ты главного: кормишь ребенка грудью или нет? Если нет, то тогда можешь быть спокойна: флюорографическое обследование сыну не повредит. А вот если кормишь... Впрочем, кормящих матерей не направляют на такое обследование. Значит, иди и ни о чем плохом не думай!



От белей глина помогает...

Женщина из Новодвинска жаловалась на бели. Я бы ей посоветовала очень простой и дешевый способ лечения - глиной. Лучше синей, которой в Новодвинске хоть машиной повези. Пусть делает тампоны. Глина - отличный антисептик. Ее можно применять при всех воспалительных процессах - вытягивает всю хворь.

Можно позвонить мне по телефону 3-42-31.

Клавдия Ивановна
Зашихина,
163901, Новодвинск,
Ширшинский дом
ветеранов, 2-13

Эрозия шейки матки меня мучила давно. Сколько я лекарств перевела! То полегче станет, то опять... В конце концов она стала с 5-копеечную монету. И мне назначили прижигание. В этой процедуре, сами понимаете, приятного мало. Да и 100-процентной гарантии она не дает.

Сдала я анализы и стала ждать, когда вызовут.

А с вызовом они затянули, и я поехала в отпуск к золовке.

Золовка-то при встрече меня и сказала: Возьми 20 ампул алоэ, разведи в стакан изюльной ме-

дом. А потом перемешай и тампоны делай.

Ну, я и сделала, как мне сказали. Два раза только и успела-то...

А всему виной сынишка. Маленький был. Подглядел и съел алоэ с медом. А алоэ тогда трудно было достать.

Болезнь моя теперь меня боится...

Погоревала я. Да и стала ждать вызова.

Два месяца прошло. Приехала на прижигание. И все удивились: в карточке болезнь есть, а в наличии ее нет.

Так и продолжалось целые полчаса: врачи читают карточку, потом меня осматривают,

потом снова читают, потом снова осматриваются... Руками разводят: куда болезнь подевалась?

Потом в угол меня зажали и говорят: - А ну признавайся: чего вытворяла, артистка самодеятельная?

Ну и пришлось признаться, что всего два разика-то и промакнула тампоном с алоэ и медом.

Короче, от болячки не осталось и следа. Прошло много лет. Сын вырос -

А болезнь моя больше ко мне не цепляется, потому что знает, что у меня средство против нее есть хорошее...

Екатерина М.,
Плещинский р-н,
Архангельской области



Как на место поставить мне... живот?

После родов у меня на животе получились растяжки. Делаю гимнастику, но что-то прежняя форма живота не восстанавливается. Тут на днях услышала от знакомой: миостимулятор в этом может помочь. Готова купить - лишь бы польза

была. Вот и хочу узнать: можно ли надеяться на этот миостимулятор?

Ирина

Вообще-то, Ира, можно. Особенно, если прибор чешский «Face Miolift EMD-01» или итальянский «Tua Visos». Но тут нужны сеансы систематические. Плоскостные электроды помогут сгладить «растяжки», оставшиеся после беременности и родов.

О.В.Семенова,
врач-дерматолог

Айболит!

Ой, смотри: сифилис не роди!

Интересно, оставляет сифилис излеченный какой-то след в организме? Вот почему мне это необходимо знать. Друг мой болел сифилисом два раза, а я - один! Оба мы излечились. И сейчас хотим иметь ребенка. Можно ли, думаю, рожать-то? Вдруг там, внутри у меня, какая помеха появилась?

Ирина,
г. Архангельск

А что понимаешь ты, голубушка, под словом «излечилась»? Отрицательная реакция Вассермана - это еще не критерии излечимости. Если серьезное у вас намерение завести ребенка, то сходи-ка к венерологу, проконсультируйся вначале. Все в порядке - тогда и забеременеть можно. А то ведь сейчас много сифилиса у детей! А

отчего? От матери получили! Но дело-то у тебя, Ира дорогая, похоже, еще и в том, что друг твой любезный на сторону похаживает? Если так - подумай, стоит ли от него иметь ребенка - не опасно ли. Вот мои тебе советы!

Г.Г.Супрутская,
кандидат мед. наук

Вы беременны, вас тошнит...

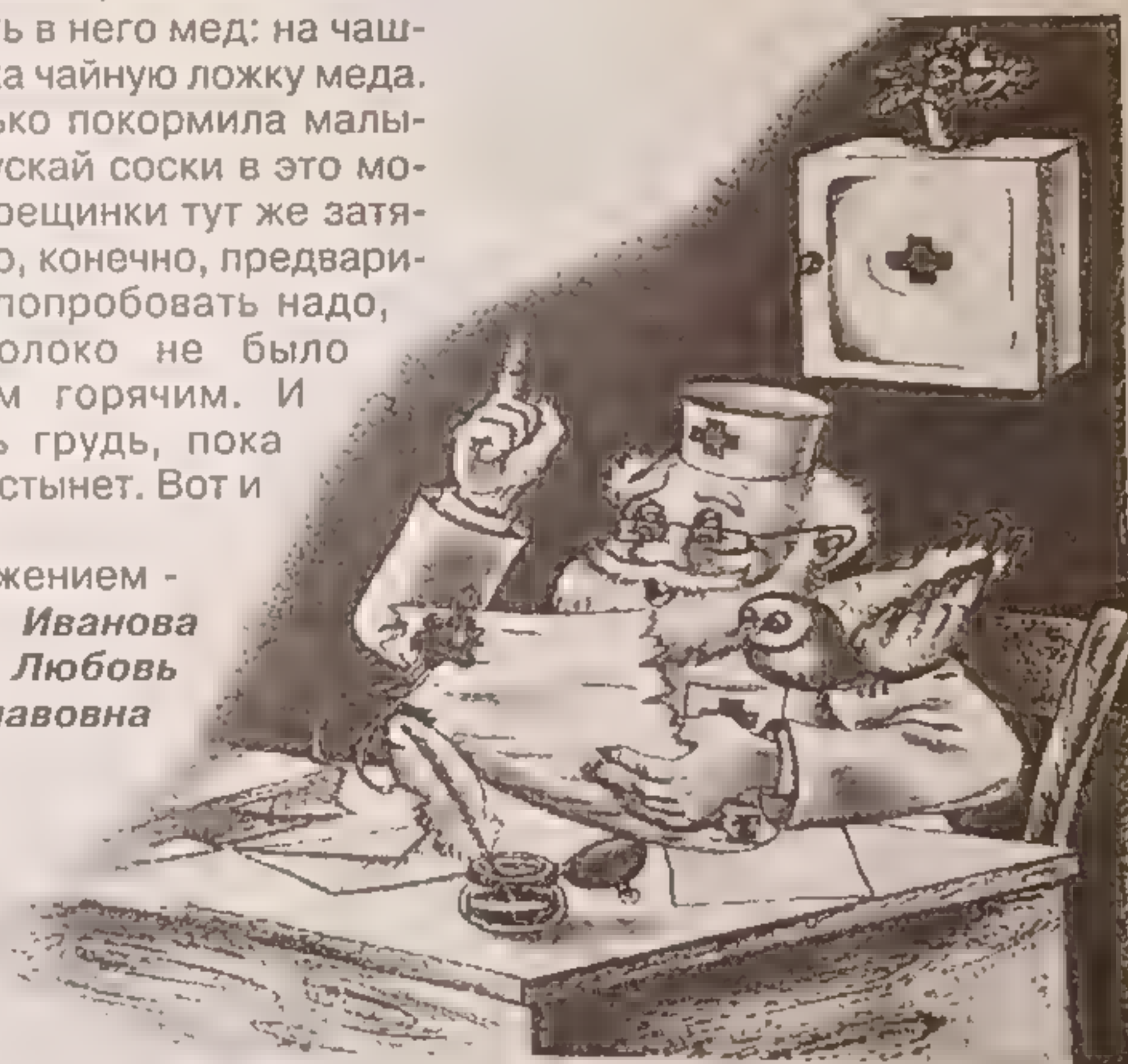
Хочу предложить беременным женщинам простой и надежный способ избавления от тошноты. Сварите вечером овсяный кисель (а можно из любых ягод) и пейте его утром натощак, не вставая с постели. Затем - каждый раз за 10-20 минут до еды. И ребеночку польза, и себя будете прекрасно чувствовать.

Суетина М.Г.,
г. Няндомы

Трещинки на сосках молоком лечи

Все работники газеты «Ай, болит!», здравствуйте! Сообщите скорее рецепт от трещин на сосках Оленьке из Верхнетоемского района, у которой малышу три месяца. Ей посоветовали лечить грудь соком каланхоэ. Но он ребеночку может показаться горьким. Да и не всегда такое растение под руками. Я родила двоих, и всегда были трещинки на сосках. Действительно, как пишет Оля, - это просто пытка. А совет мне дали еще в 1978 году, когда я родила сынульку. В роддоме чего только не предпринимали: и на УФО ходила, и зеленкой, и мазью какой-то мазала - никакого эффекта абсолютно. А для ребеночка - вред. А всего-то надо: нагреть молока погорячее. Можно - свое, можно - обычное, из магазина. И положить в него мед: на чайную ложку меда. Как только покормила малыша - опускай соски в это молоко - трещинки тут же затянутся. Но, конечно, предварительно попробовать надо, чтоб молоко не было слишком горячим. И держать грудь, пока оно не остынет. Вот и все.

С уважением -
Иванова
Любовь
Вячеславовна



У моей двоюродной сестры мастопатия. А недавно у нас на работе женщины говорили: лучшее от нее средство - родить ребенка. Правда ли? Могу ли я это средство сестренке порекомендовать?

Ида Алексеевна,
г. Вологда

Роды грудь излечат?

Роды, кормление ребенка грудью, Ида Алексеевна, способствуют благополучию молочных желез. Но как средство от мастопатии... Я тоже слышала такое утверждение не раз. И спешу разуверить: ошибаетесь, гарантий тут дать невозможно.

Здравствуй, дорогая редакция «Ай, болит!» Пишет вам Ушанова Зинаида из Костромской области. Гостила я у родственников в Северодвинске, и принесла мне тетушка газетку «Ай, болит!» А там все про лечение по методу Порфирия Иванова. Зачиталась. У меня ведь муж почти каждую осень, а когда так и весной, в больницу лежал. Язва у него, да гайморит замучил. А и сама я - гипертоник.

Привезла я домой эту газету. Муж тоже почитал. И забыли в антресоли.

А тут как-то весной, смотрю, муж мой утром с мокрой головой ходит. Что же это, думаю, он каждое утро намыливается? Может, спрашиваю, за ночь на работе нашел? А он показывает мне вашу газету, где про

закалку написано: «Тебе бы тоже не мешало.» А мне обидно стало: «Да я в детстве зимой наперегонки по снегу босой бегала. Вперед-то убежишь, а обратно, как по горячим углям летишь. Так неужели не обольюсь?!»

И стали мы друг перед дру-

"Айболита" почитал и... ребеночка зачал

гом каждое утро обливаться. Да так втянулись, что уж если когда не обольемся, то вроде бы даже чего-то не хватает. Правда, даже чего-то не хватает. Правда, первое время у меня температура поднялась до 38 градусов. Хотела обливаться бросить. А муж настоял: продолжай! Температуру за день сбивал: облилась три раза.

А теперь уж и от давленья забыла, не помню, когда последний раз лекарство пила (тьфу, тьфу!). А вот недавно еще и понесла. На пятом-то десятке. У нас двое детей, почти десять лет не беременела, уж успокоилась. Говорю мужу:

«Дообливались! Что делать-то будем?» А он ходит петухом, гордый такой...

А на днях и разгадка этого сюрприза нашлась. Прочитала опять в вашем Айболите (тетушка иногда присылает) статью «Наша сила в плавках». А там: «Специалисты установили, что воспроизводство сперматозондов может продолжаться

ся лишь в том случае, если температура яичек колеблется в пределах 32-35 градусов. При ее повышении «этот процесс прекращается». Мой-то раньше очень часто горячие ванны принимал - парил там одно место. А, видно, вредно это мужикам. Но обливаться каждый день стал - температура-то у него и понизилась, вот сперматозоиды и зашевелились. Видите, что получилось?

З.Ушанова,
Костромская обл.



САМ СЕБЕ ДОКТОР



Кашу потом не выкидывайте...

Мой совет молодым мамашам. Как только почувствуете затвердение в грудях, побыстрее варите крутую пшеничную кашу, вливайте в нее масла растительного, кладите на целлофан и приложите, как компресс, минут на 20, пока терпения хватит. Кашу потом не выкидывайте, ее можно потом подогреть и использовать для следующей процедуры. Всего 3-4 сеанса - и наступит улучшение.

Этим рецептом пользовалась сама, может, кому-нибудь он тоже потребуется. Желаю всем здоровья!

В.И. Суслова,
г. Архангельск



При белях



Б е р у т р а в ы :
цветки крапивы - 2 ст. ложки, ветки и листья оме-
лы - 1 ст. лож-
ка, дубовую
кору - 1 ст.
ложка, цветки
ромашки - 1 ст.

ложка, лепестки розы - 1 ст. ложка,
корень медуницы - 1 ст. ложка.

Все смешиваю, заливаю 1,5 литрами холодной воды. Кипячу на слабом огне 20 минут, затем даю настояться полчаса, процеживаю.

Спринцевания делаю теплым отваром два раза в день. Не беда, если какого-то компонента нет, лишь бы были соблюдены пропорции остальных.

К.С.

Как я стала мамой

Первые три года в замужестве я не беременела. Надо сказать, что мужа моего это не огорчало: во-первых, предохраняться не надо, во-вторых, мы жили на первых порах у моей мамы, а она нервная очень. Муж говорил, что если ребенка родим, так вообще жизни никакой не будет.

А мне очень-очень дочку хотелось. Почему-то именно дочку, а не сына. И я расстраивалась, что не беременею. И ходила по врачам. Три раза проходила курс лечения у гинеколога - от бесплодия. Никаких таких отклонений в моем организме гинекологи не находили и говорили, что я смогу родить.

А муж не обследовался и не хотел обследоваться. А он у меня красивый, все у него в руках горит, другие женщины на него заглядываются. Подруги мне стали говорить: рожай ребенка, а то уведут твоего Антона!

И одна из подруг посоветовала завести дома... фикус. Да-да, простой фикус. Она в какой-то книжке вычитала, что бесплодной женщине надо самой посадить фикус, самой поливать и ухаживать за ним, сидеть около фикуса и разговаривать с ним ласково, как с ребенком. И просто отдыхать около фикуса.

Отросток фикуса я взяла в одной конторе, тоже у подруги. Мы с мужем на втором году совместной жизни однокомнатную квартиру получили. Посадила я фикус, поставила около нашей кровати... И стала ухаживать так, как подруга учила.

Через восемь месяцев я забеременела. И родила дочку Танюшку. Не знаю, фикус это помог или еще что, но недавно в одной радиопередаче (кажется, в «Домашней академии») я снова услышала про фикус. Говорили то же самое: восточные мудрецы и медики советовали бесплодным женщинам держать дома это растение. И еще там было сказано, что в доме, где растет фикус, дети не болеют, а если вдруг заболевают, то болезнь легко и быстро проходит. И это я тоже могу подтвердить.

Сейчас моей Танюшке шестнадцать лет, а сыну - тринадцать.

Думаю, что я свое предназначение на земле - предназначение матери, выполнила.

Ольга К., г. Коряжма

Мне 46 лет. Замужем, три сына: 22, 15 и 10 лет. Работаю санитаркой в поликлинике. Оздоровлением начала заниматься в апреле 1991 года. Тогда мне повстречалась система Порфирия Иванова. А я как раз была сильно простужена - ОРЗ. Но набрала 5-литровую кастрюлю холодной воды и ухнула на себя в ванной. Дикий вопль вырвался - будто ошпарилась. Через 3 дня муж узнал, что обливаюсь, и очень удивился: «Ты бы сначала доски для гроба приготовила. Ведь всю зиму в соплях ходила!» Но меня это не смутило. Два года обливалась в ванной, потом 4 года - на улице, в любую погоду. Да еще один день в неделю стала голодать. Вес мой снизился с 75 до 55 кг.

В ноябре 1993 года мне в руки попал «Обращение Высшего Разума

Вселенной к землянам». Прочитала там: из-за неблагоприятной экологии животные накапливают в себе яды, а люди, поедая животных, заболевают. И отказалась от мяса, рыбы, молока. Стала есть много сырых овощей, трав: ботву корнеплодов, крапиву, одуванчики, мокрицу, подорожник,

Уморила голодом

мать-и-мачеху, листья малины, смородины, березы. Все в салатах.

А в то время как раз наблюдалась у врача по поводу миомы, через каждые три месяца на прием ходила. И как-то, спустя 10 месяцев после того, как стала вегетарианкой, врач не обнаружил у меня миомы. Теперь я уже через полгода посещаю доктора. Все в норме, будто и не было миомы.

А как-то прочла в книге В.Лавровой

«Ключи к тайнам жизни»: раковые клетки питаются пищей животного происхождения и, если ее нет, то они погибают от голода, а человек избавляется от опухоли. Это еще более убедило меня в пользе вегетарианства. А еще в газете «Аномалия»

(№ 6 за 1994 г.) прочла любопытную статью: группа ленинградцев, в том числе врач Людмила Быстрова, с 1991 года питаются фруктами, кашами на воде (без соли и масла), сухофруктами, ягодами, медом, орехами. В день пьют по 200 г жидкости и съедают по 200-300 г пищи, регулярно голодают по 2-3 дня в неделю. И еще как живут! За год такой диеты излечились от всех своих болезней. Как тут было не загореться новой идеей! Тем более, что в декабре прошлого года я прочла о Лари-

...А меня от фибромиомы столетник вылечил

Я вот тут прочитала заметку «Фибромиома мне знакома». И тоже могу сказать, что болезнь ту хорошо знаю.

Фибромиому у меня обнаружили в 1980 году. Поставили на учет. Да и других болезней у меня было немало: холецистит, неполадки в желудочно-кишечном тракте, артрит, почки больные... Я была в таком состоянии, что мне не разрешили даже выезжать на курорт.

Вот так с болячками и жила девять лет. А в 1989 году вышла на пенсию. С деньгами худо, с лекарствами того хуже.

Но стала ездить на дачу. Кто-то сказал, что мне столетник должен помочь... Но столетники у меня никак не росли, погибали.

Но вот как-то иду я с невесткой Таней и вижу под тополем валяется бывший куст алоэ. Листья обрезаны - один корень.

Мы выбрали эти корни и посадили. И вы представляете, эти корни дали большую поросль. Со временем я все окна столетником заставила.

Теперь лечу деткам все ранки-царапины, ожоги, насморк и многое другое. Почувствовала, что и мне столетник помогает. Приготовила сок алоэ с медом и стала пить.

Напалился стул, пропала изжога и многое другое.

Отдохну с месяц и опять пью. И, знаете, я пила его года четыре, наверное. Особенно в осенне-зимний период. Летом как-то некогда, забывала про него.

А позапрошлый год приболела. Вызвали на дом врача. И заставили меня все анализы сдавать и к гинекологу сходить.

- Ну, все нормально, - сказал гинеколог. Я ушла и думаю: а что же она мне ничего про фибромиому не говорит?

Ну, не сказала - и ладно. А в прошлом году,

в марте, снова отправилась к гинекологу. Ну и снова, вроде, все хорошо. И тут-то я и спросила:

- А фибромиома-то моя как?

А она:

- Да нет у тебя никакой фибромиомы!

Потом подумала и заявила: давай еще раз посмотрю.

И подтвердила:

- Фибромиомы нет.

Вот я и советую женщинам, у которых это заболевание, пить столетник.

Да, забыла сказать, я еще банькой баловалась каждый год с мая по сентябрь. Может, еще и это помогло?

А как столетник приготовить, наверное, знают все. Ну да ладно, напишу.

Растение надо брать не моложе трех лет и старше. Перед тем как листья срезать, нельзя цветок поливать неделю. Затем срезать, положить в целлофановый пакет и выдержать 5-7 дней в холодильнике внизу.

Листья мочить уже нельзя. Если есть пыль - стереть сухой тряпочкой. Затем листья порезать в банку, а сверху граммов 300, ну, можно и больше, меда. Этим медом как бы придавить листья. Потом водки вылить бутылку. И желательнее почище. И все!

Нет, не все... Резать листья нужно только нержавеющей ножом. Затем сок отжать, разлить в бутылки. И лекарство готово.

Я принимала по столовой ложке 3 раза в день перед едой за 30 минут.

...А вот газета нравится. Спасибо тем, кто в нее пишет. И дай Бог здоровья всем-всем!

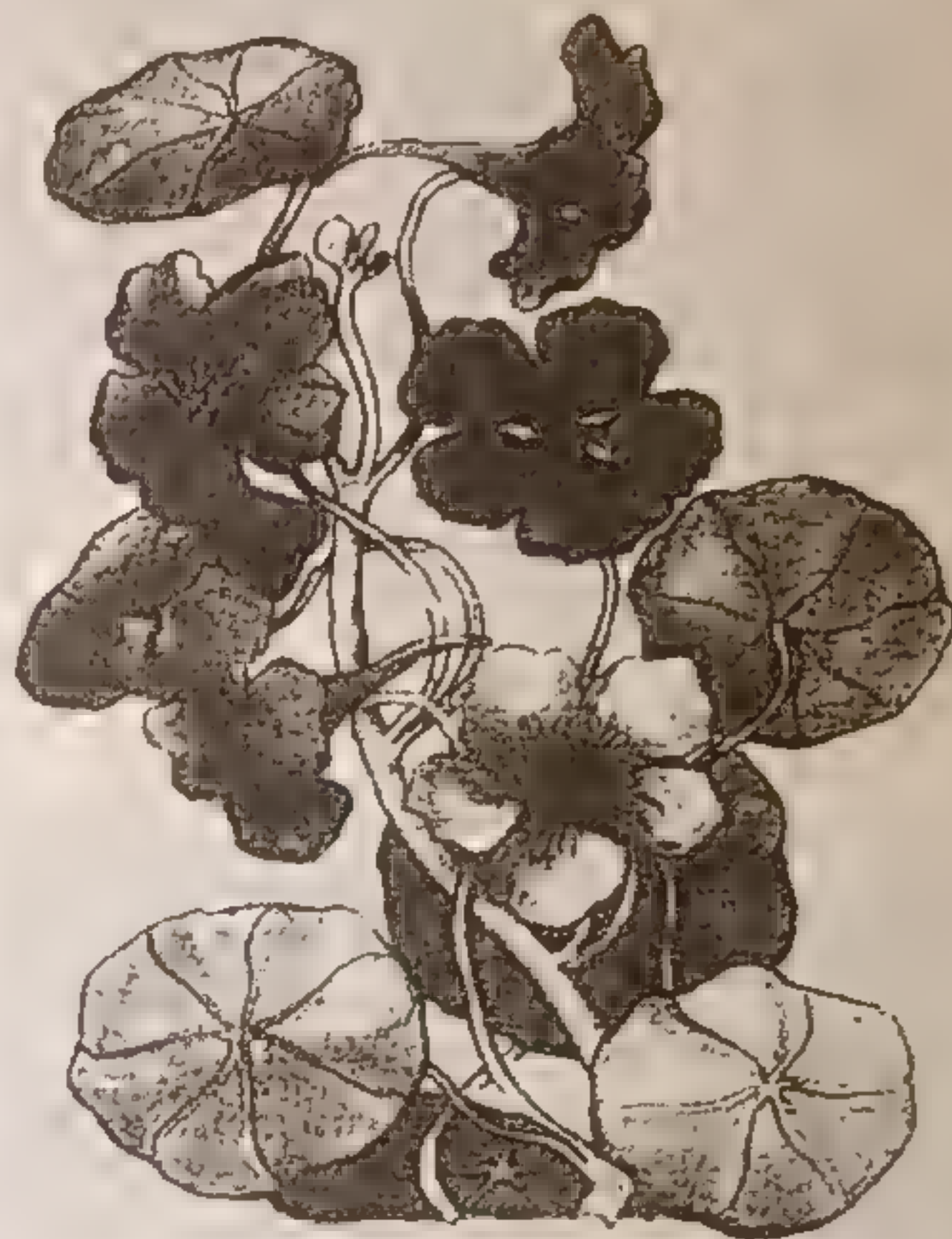
А.М.Добрынская,
г. Северодвинск



Любимый цветок от климакса спас

Прочитала в «Айболите» письма женщин, у которых климакс болезненно проходит. Знаю я эту беду, сама извела. Помог мне в моем горе любимый цветочек - настурция. Пила я настойку из листьев и цветков. Облегчение почувствовала сразу: и нервы «шалить» перестали, и раздражительность ушла, и «приливы» не такие частые стали. Принимала я это средство 3 раза в день перед едой. Уверена, раз мне помогло, то и другим поможет. С климаксом нужно бороться!

А.А.Егорова



Как грудь лечить...

Кто-то из женщин недавно спрашивал, как лечить грудь. Могу дать рецепт. Смешайте по десертной ложке травы тысячелистника, полевого хвоща, можжевельных ягод и столовую ложку кукурузных рылец. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 2-3 месяцев.

Л.М.Баулина, Плесецкий р-н

се Девяткиной, которая излечилась от рака матки, питаюсь кашами, фруктами и голодая 3:1 (три дня голода насухо, без воды и один день питания), затем пять дней голода и один день питания. Я

миому

написала ей.

А в январе этого года получила «Подарок судьбы» и с февраля живу по этой системе. Что это такое? Да голодаю два дня, ме. Что это такое? Да голодаю два дня, затем день питаюсь и снова два дня сухо - затем день голодания. А всего за 96-й год было у меня 107 дней сухого голодания. Тогда же провела 5-месячный курс сухого каскадного голодания. Суть его вот в чем: первого голодания. Суть его вот в чем: первый месяц голодаешь через день. Второй месяц - два дня через двое суток. Третий месяц - три через три. Четвертый: четыре через четыре. Пятый: пять через пять. Выход из голодания такой: напиться сначала

ла (я пила чай с медом), через два часа - фрукты, салаты. И никаких клизм! Энергия возвращается очень быстро.

Но начинать надо день через день. И кому как легче: кто от ужина до ужина, а мне легче от завтрака до завтрака не есть. Потому что когда по 3-5 дней голодаешь, самые тяжелые последние часы приходится на сон. И если ты не в отпуске, а надо 5 дней голодать, то лучше это начинать в среду, чтобы 4-й и 5-й дни приходились на выходные.

Во время многодневных голоданий мерзнешь - надо теплее одеваться. Первое время иногда болит голова - не надо пугаться: ведь выходят шлаки. А после уже будет легко голодать.

Как пишет Людмила Быстрова, никому из их группы не стало хуже, наоборот, все болячки исчезли. И ведь как просто, никаких тебе лекарств! Видимо, Создатель допустил такую тяжелую ситуацию в России, чтобы мы научились питаться рационально и оздоравливаться.

Мой вес снизился до 43-45 кг, но хо-

рошо себя чувствую. Правда, некоторые говорят, что каши на воде без масла и без соли невкусны. Но ведь можно варить их на настоях сухофруктов, добавлять изюм, чернослив, подслащивать медом. Я так делаю - и хорошо. А вместо хлеба пеку «библейские» пряники: мука, вода (или заварка чая, настой сухофруктов) и масло растительное. Я прочла об этом в Библии: когда Моисей водил свой народ по пустыне, Бог посоветовал им печь такой хлеб. Я пеку этот хлеб в формочках в виде орешков, пряников. Делаю густое тесто, туда же и масло - чтобы формочки не смазывать.

На этом кончаю. Не знаю, как воспримете мое письмо. Но ведь надо сообщить людям о методах излечения. Мира, Добра, Радости, успехов всем, идущим по тропе оздоровления себя и близких.

Зоя Петровна
Богомазова,
г. Архангельск

Все секреты из

Ешьте, женщины, капусту...

Два новых способа уберечься от рака груди настоятельно рекомендуют женщинам американские медики.

Во-первых, сохраняйте вес на том же уровне, что и в 20-25 лет, если, конечно, тогда он не превышал норму. Как показывает исследование, проведенное доктором Норин Азиз из Онкологического центра в Тампе (штат Флорида), у женщин, вес которых к 30 годам превышает нормальный на 4-5 кг, шансы возникновения злокачественной опухоли повышаются на 23 %, если примерно на 7 кг - то на 30 %, на 20 кг - на 52 %.

Кроме того, медики Нью-Йоркского Центра по предупреждению раковых заболеваний пришли к выводу, что эффективным средством против развития рака груди является капуста. «Четверти небольшого кочана в день будет достаточно», - говорит доктор Леон Брэдлоу. Если же белокочанная не входит в число ваших любимых блюд, то ее можно заменить на цветную капусту или брокколи.

Меченые

Похоже, женщинам, от природы наделенным рыжей шевелюрой, надо почаще посещать гинеколога. В исследовании, проведенном в американской клинике бесплодия, 83% пациенток, страдающих от эндометриоза - недуга, нередко приводящего к бесплодию, - оказались рыжеволосыми. Возможно, таким образом природа «отмечает» тех, кто склонен к этому заболеванию.

Соя от климакса

Японки почти не ощущают неприятностей климактерического периода. А знаете, почему? Их пища богата соевыми бобами. Соя содержит изофлавоноиды, которые обладают эстрогенной активностью. Наши женщины вынуждены принимать эстрогены в виде таблеток, чтобы избежать болезненных проявлений климакса.

● Женщины, особенно после 40, для укрепления груди полезны все виды упражнений, в которых участвуют плечи, руки, корпус.

Музыка для беременных

Один из первых научных экспериментов по изучению влияния музыки на сердечно-сосудистую систему был проведен в 1895 году врачами Бинетом и Кортером. Удалось установить, что веселая музыка действует на сердечную деятельность и скорость кровообращения как стимулятор, в то время как печальная, мягкая, заунывная музыка угнетает.

Русским профессором И.М.Догилем было выяснено, что различные мелодии, одна и та же нота, сыгранная на разных инструментах, различная высота нот вызывают изменения в кровообращении. Оказалось, что наибольшее влияние на человека оказывает органная музыка. Слух имеет, по мнению древних, связь с мудростью. Внутреннее ухо, воспринимающее звуки и передающее сигналы в мозг, формируется в конце шестого месяца беременности. Наблюдение за семьями профессиональных

вокалистов, постоянно упражняющихся дома, дало интересные результаты. Матери, имеющие сопрано, рожали детей с хорошо развитой верхней частью тела. Их малыши отличались лучшей сенсорной координацией. Дети отцов с глубоким басом имели хорошо развитую нижнюю часть тела. Они рано начинали ходить и становились в дальнейшей жизни неутомимыми ходоками.

Психолог-исследователь Мария-Луиза-Аучер (Франция), работая в «поющем» родильном доме Мишеля Одена в Париже, проводила занятия по хоровому пению. Она установила, что звукотерапия улучшает самочувствие и укрепляет нервы матери, которая впоследствии рождает здоровых, адаптированных и спокойных ребятшек.

Еще задолго до революции в Санкт-Петербургской клинике профессора Отто широко использовалась звукотерапия для психологической поддержки больных и выздоравливающих. Систематически организовывались концерты со специальным музыкальным репертуаром. После Октябрьского переворота звукотерапию для клиник стали считать буржуазным предрассудком.

Е. Макаров,
психолог-звукотерапевт

Хочу получить от вас ответ. Дело в том, что за два дня до менструации у меня начинаются головные боли, а во время менструации - слабость, головокружение. Никакой физической работы по дому делать не могу.

Раньше в такие дни пила анальгин, а потом врач сказала, что он подействует на сердце. Что же делать в такие дни женщинам? Спасибо моему мужу, он всегда внимательно относится ко мне в такие периоды: что-нибудь вкусненькое купит и всю тяжелую работу дома сделает.

Н.А., г. Архангельск

Покой, только покой. Менструация - болезнь. Во Франции и сегодня каждая женщина может взять на

«больные» дни так называемый физиологический отпуск.

Во время менструаций ослабевает сила мышц, повышается артериальное давление, падает приспособительная реакция сердечно-сосудистой системы к внешним воздействиям.

Имеют

место болезненности состояния, раздражительность, бессонница, сильная головная боль, мучают приступы мигрени. Что делать, чтобы легче переносить этот период? Прежде всего - покой. Никакой физической активности, а также психической. Одевайтесь теплее!

Избегайте есть продукты красного цвета: овощи, ягоды, фрукты, мясо. Исключите из рациона кофе, шоколад, если не хотите расплатиться за это питание аллергической реакцией. И не глотайте таблетки, особенно анальгин - он в больших

дозах сильно разрушает организм.

Дома говорите тише. Во время менструаций женщины должны говорить как можно тише. В противном случае можно не только охрипнуть, но и вовсе потерять голос.

Гормональная насыщенность организма, характерная для этого перио-

Женская болезнь - это не

Роды тяжелые

(Рецепты 19 века)

Если родительница долго мучится и нет порядочных потуг, то не надо более мучить ее и во-лгать надуваться, или часто дуть в бутылку.

Но как по большей части в таком случае быва-ют роды ненатуральные, и ребенок не так лежит, как должно, или таз у родительницы неправиль-ный, то, нимало не медля, пригласить ученую или опытную бабушку или, ежели можно, врача, дабы сделать осмотр и поворот.

Ежели же роды натуральные, дитя в хорошем положении, и женщина крепка и здорова, то велеть ей поставить промывательное из трех частей тол-

ченого льняного се-мени и одной части ромашковых цветов, которое, процедив, влить в оное ложку льняного масла и две ложки густых сливок и поставить; а при сем мазать поясницу, живот и детородные уды несоленым коро-вым маслом почаще и слегка.

Ежели же роди-тельница полнокров-на и молода, то, когда есть кому кровь бросить, открыть оной из руки чашки полторы или две, а в недостатке кровепус-кателя приставить к руке пиявиц 12, дабы крови вытянули столько, как сказано.

При сем давать родительнице изредка по чаш-ке чаю из цветов ромашки или розмарина, или чер-нобыльника. Иногда полезно давать рюмку хлеб-ного вина со щепотью корицы, когда есть, и, поса-див ее или положив на кровать, как должно к ро-дам, велеть ей быть бодрой и дожидаться терпе-ливо, а между тем продолжать с благоразумием вышепредписанное.

Иногда весьма полезно посадить родильницу над паром из взвара травы чернобыльника так, чтобы пар попадал на детородные уды, на корот-кое время, можно сие повторить и в другой раз.

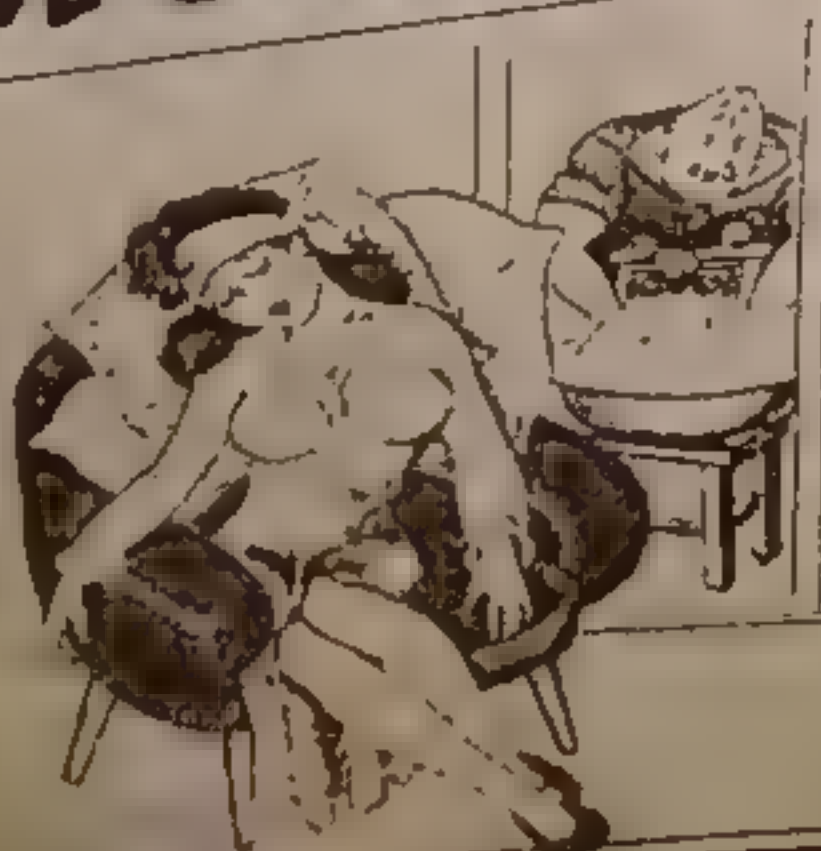
«Полный простонародный русский

лечебник»
доктора изящных наук,
философии и медицины
Ф. Лоевского,
Санкт-Петербург, 19 век

да, делает слизистые оболочки физи-ологически рыхлыми, расширяются пе-риферические сосуды, появляется склонность к кровоизлиянию в ткани.
Громкий разговор, пение,

прихоть

крик могут при-вести к отслой-ке слизистой оболочки голо-вовых складок, образованию певческих узел-ков.



Бесплодие от... пакета

Здорово пугает журнал «Здоровье»! Оказывается, некоторые содержащиеся в полиэтилене химические вещества легко растворяются в жирах и проникают в продукты. А накапливаясь в организме человека, спо-собны вызвать бесплодие. Загляните-ка в холодиль-ник: что там у вас в полиэтилене?



Бесплодие... от плохого настроения

У женщин, впадших в депрессию, попыт-ка зачать грозит не увенчаться успехом. Как считают американские исследовате-ли, причиной неудачи могут быть гормо-ны кортизон и пролактин, содержание ко-торых повышается в депрессивном состо-янии. Впрочем, исследования продолжа-ются

Ждите малыша с любовью

У педиатров есть такой критерий - «нежеланный ребенок». Такие дети часто рождаются с пороками, больные. Американ-ский ученый Томас Верни, автор книги «Секретная жизнь неродившегося ребенка» пришел к выводу, что дети в утро-бе матери тонко чувствуют свою желанность. Если родители не хотят его иметь, будущий ребенок сам не желает жить. Ре-зультат: самопроизвольный выкидыш, пороки развития, ослож-нения беременности и т. д. Помните об этом, будущие мамы, и ожидайте свое дитя с любовью и трепетом.

М. Денисова

Родишь - помолодеешь!

Существует мнение, что в XVII-XIX веках женщи-ны раньше старели, быстрее «отцветали». Англий-ский антрополог Теа Моллесон, исследовав скеле-ты около четырехсот женщин, живших между 1729 и 1825 годами, опровергла это застоявшееся мне-ние. Она установила, что к 35-ти годам женщины только расцветали и, по крайней мере, еще лет 20 оставались молодыми.

Гораздо дольше оставались молодыми женщины, которые часто рожали и любили рыбу.

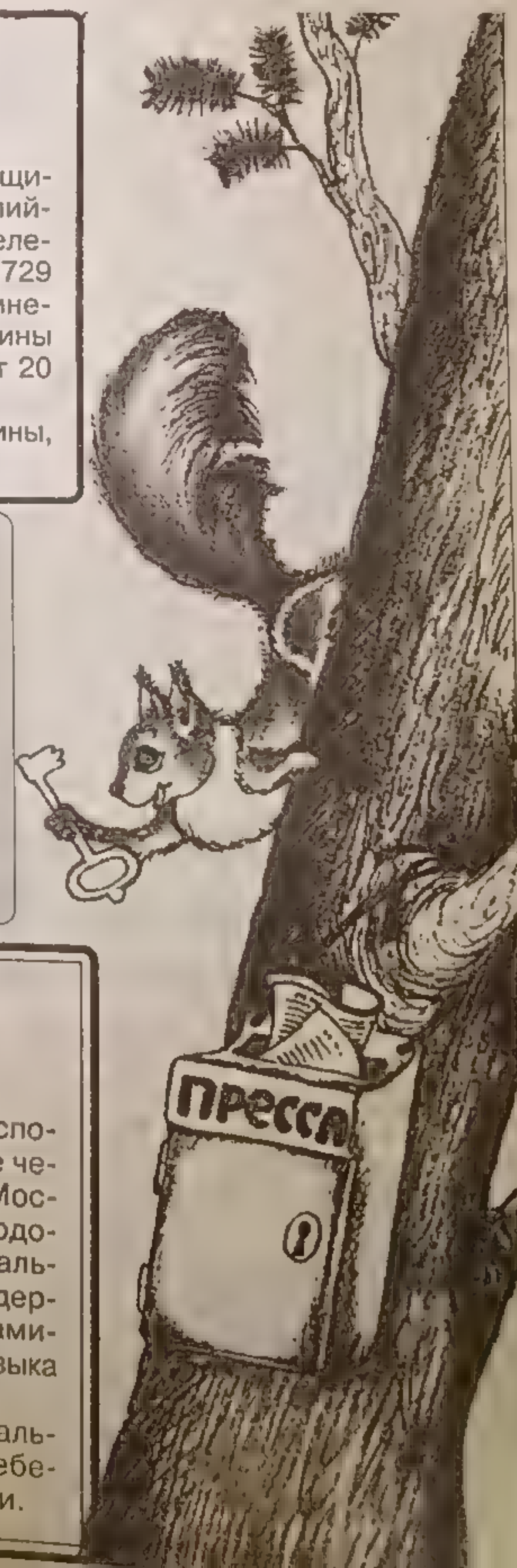
Снова о кофе

Канадские врачи не устают исследовать влияние кофеина на женский организм. Ока-зывается, у тех беременных, кто выпивает в день больше трех чашек кофе, повышается риск выкидыша. А женщины, которые отказы-ваются от кофе, тут же расширяют список сво-их полезных привычек: они больше занимают-ся спортом, потребляют больше овощей, не забывают принимать витамины.

Песня мамы тоже лечит

Колыбельные песни являются уникальным спо-собом программирования ребенка на высокие че-ловеческие качества еще в утробе матери. В Мос-кве уже не первый год действует школа дородо-вой педагогики, где плод подвергается музыкаль-ному воздействию. Малыши в две недели уже дер-жат голову - это феноменальное явление. Мами-ны песенки малышей успокаивают, а вот рок-музыка раздражает еще в материнской утробе.

Беременным женщинам приходилось в букваль-ном смысле сбегать с подобных концертов: ребе-нок начинал барабанить внутри утробы матери.



Если с мужем спишь

Как обычно, говорили мы с нашим постоянным консультантом, кандидатом медицинских наук Г.Г. Супрутской о разных женских непорядках, о которых вы в письмах поведали. И сам собой повернулся разговор к теме первой брачной ночи. Кажется, уже столько об этом написано везде! А практика Галины Георгиевны показывает, что сюрпризы-то бывают тут самые неожиданные.

...А мама под дверью вздыхала, ждала

Мама привела на прием дочку:

-Разрежьте ей девственную плеву.

И дочка вторит:

-Разрежьте...

Я удивилась: зачем? Оказалось, дочка вышла замуж. После свадьбы муж, - ровесник девочки, остался жить у нее. В первую брачную ночь у него ничего не вышло. Во вторую ночь - тоже. А мама же тут как тут, под дверью ходит, переживает за дочку: «Ну как?» Та и шепнула ей, мол, никак... Мать встревожилась: наверное, муж такой неумеха попался, а, может, и вообще... Решила: пусть гинеколог выручает.

А парень-то просто волновался: в чужой квартире, впервые с девочкой в постели, а тут еще шаги, голоса под дверью... Словом, отказала я в просьбе. Мать удивилась: «Как? Разве этого не делаете вообще?» По-

чему не делаем? Сложного тут ничего нет. Но делаем при других обстоятельствах.

Как цыганочке цыганенка подарили

Как-то была у меня пациентка - цыганочка...

Замуж вышла. В первую брачную ночь было очень больно. Во вторую - еще больней. А крови нет и нет... Но как-то приспособились молодые жить. А у цыганочки нет-нет да и тревога: почему моча бывает с кровью? Из-за этого она к нам и попала: уролог направил. Обследовали. Оказалось, очень плотная девственная плева и притом отсутствует нижняя треть влагалища. Так что менструация шла через уретру, с мочой. Беременность, да и нормальная половая жизнь при этом невозможны...

Скажите, редчайший случай? Ничего подобного! В том-то и дело, что у нас на Севере сейчас таких патологий много.

Обратилась девочка: «Почему менструаций нет? У всех подружек давно есть, а у меня нет.» На вид - все у нее ладно, фигура оформилась, все на месте. А при обследовании выяснилось: влагалища нет, маточных труб нет. Прооперировали. Создали искусственное влагалище. Нормальную половую жизнь обеспечили.

А откуда, думаете, у нас такие патологии? А все родная эко-



логия виновата, всякие казусы подстраивает.

Ну а с цыганочкой что, спросите? А ее тоже прооперировали, тоже создали искусственное влагалище. И через год она забеременела. Пришел срок - сделали кесарево

Жила-была замужем... девочка

И тут я рассказала Галине Георгиевне недавно услышанную

...возможны чудеса

сечение. (Обычное родоразрешение тут противопоказано: рубцы). Считайте, дали ей ребеночка, все обошлось благополучно.

Некоторые при таких патологиях соглашаются оперироваться, а некоторые - нет. «Нас с мужем и межбедренное сношение устраивает.» Знаю я такую пару - живут уже не один год, как два голубка. Но женщине все же нужно и о будущем задуматься. Ну хорошо, сейчас их такая жизнь устраивает. А потом? А вдруг муж (чего не бывает!) попробует другую женщину? Вот то и оно!

историю. Жили два года двое - детей нет. Пошла жена к гинекологу. А тот посмотрел: пациентка-то девственница... До этого я не очень-то верила в правдивость такого случая, а тут поняла: вполне возможно. А Галина Георгиевна стала выяснять подробности: как муж к жене относится? Как? Да как к ребенку! Жалел, лелеял, слова резкого не позволял с ней. Зато она могла капризничать, сколько хотела - он все прихоти исполнял. И жена признавалась знакомым: муж попался просто идеальный. Боялась ли жена первой брачной ночи? Очень боялась! До ужаса. Муж чуть дотронется - она кричит. Не от боли, а именно от

Так что уж, Ира, наберитесь терпения

У меня эндометриоз шейки матки. В 92-м я была направлена в ООД Архангельска с диагнозом: полип шейки матки. Его убрали, сделали диатермокоагуляцию. Поставили диагноз: лейкоплакия. Спустя 3 месяца появились мажущие выделения перед месячными и выделения после полового сношения. Я обратилась в больницу. Там опять: «Эндометриоз». Направили в Котлас на обследование. Там сказали, чтоб я посещала женскую консультацию раз в 3 месяца. Что я и делаю. Но меня по-прежнему беспокоят выделения. В чем дело? Может, полечиться какими травами?

Ира

Постараюсь, Ира, объяснить Вам, насколько это возможно по письму, в чем дело. Эндометриоз мо-

жет быть как врожденным, так и приобретенным. Суть заболевания в том, что происходит разрастание ткани, напоминающей слизистую оболочку полости матки. И эта ткань начинает функционировать, т.е. менструировать, давая кровянистые выделения и болевой синдром. А боли бывают иногда очень сильные: в первый день месячных и за 1-2 до их наступления. Это приводит к нарушениям со стороны центральной нервной системы (неврозы, неврастения, истерия). А иногда заболевание большую малю беспокоит, протекает малосимптомно или даже бессимптомно. Но порой требует срочного хирургического вмешательства. Как видите, Ира, болезнь серьезная. И уповать только на самолечение тут рискованно. Однако можно по-

пробовать сокращающие матку травы (они есть в аптеках), травы, оказывающие успокаивающее дей-

ствие. Но учитывайте, заболевание упорное, лечение длительное. И надо наблюдаться у одного врача. Минимальный ре-

зультат появляется через 3-4 месяца. Это при упорном, систематическом приеме лекарственных средств. Так что уж, вам благ, Ира.

Г.Г. Супрутская, кандидат мед. наук

Живи и помни...

К моменту зачатия здоровье обоих родителей должно быть безупречным. Если хотя бы один из них перенес недавно болезнь, пусть даже такую банальную, как ОРЗ, грипп или ангину, нужно обязательно дождаться полного выздоровления.

Впервые...

страха. Муж тут же отступает. - А ничего необычного, - заключила Галина Георгиевна.

Был у нее не так давно случай.

- Пришла женщина. Я только хотела ее посмотреть - нет! Не дает. Кричит, зажимается. Так она и с мужем. Вагинизм! Судорожно сокращаются мышцы влагалища и тазового дна. В результате - тоже девственный брак. Бывает! Как раз чаще всего, когда муж чересчур нерешительный, мягкий, жена мнительная, обидчивая, с повышенной нервной возбудимостью. Но нередко случается, что вагинизм возникает и в результате грубого, болезненного разрыва девственной плевы, из-за насилия. И сокращение мышц влагалища и тазового дна, бывает, происходит уже не только при попытке введения во влагалище члена, гинекологическом обследова-

то с ней неладное творится. Пропало веселье. Потускнела вся, побледнела, осунулась. Дело дошло до того, что падала даже порой. Подругам новобрачная призналась: кровотечение не останавливается. К нам поступила очень анемичной. Наложили один шов - и все...

Так что я хочу сказать? Чтоб не доводили себя женщины до тяжелого состояния. Затягивается кровотечение на несколько дней, становится, как месячные, обильным - скорее к врачу. А то ведь к нам ежедневно по несколько бабонек с анемией попадают.

Вот, дорогие, такие предостережения Галины Георгиевны.

Ну а то, что после первой половой близости нужно повременить с новым сношением, уж, наверное, все знают. Г.Г. Супрутская советует дня 2-3.

И. Крылова

такие

нии, но и от прикосновения к половым органам, даже при ожидании прикосновения. А иногда при одном представлении полового члена.

Упреки, тем более насмешки, угрозы могут только усугубить дело. Лечение терпения большого требует.

Три спокойных дня будет у тебя

- Другой случай, - продолжала Галина Георгиевна. - Девушка вышла замуж по любви. Отпраздновала свадьбу. Вернулась на работу. Только сослуживцы стали замечать: что-



...А беременеть погоди

Восемь месяцев после очередного (второго) выкидыша, лечусь от воспаления. Лечусь до сих пор медикаментозными средствами. Но болезнь отступать никак не хочет. От приема таблеток, антибиотиков даже стали боли в желудке. А проку?! Буду очень, очень благодарна, если посоветуете, как быть.

Сочувствую тебе, Таня. И прежде всего хочу предупредить: при воспалительных заболеваниях

Живи и помни...

В течение 8 дней, предшествующих зачатию, обоим супругам нужно воздержаться от сексуальных контактов.

Следует избегать всего, что чрезмерно возбуждает страсти, волнует и нервирует.

ниях у одного полового партнера необходимо обследоваться и второму и лечиться непременно одновременно. Тогда и будет результат. А иначе, если ты лечишься, а муж - нет - толку нет. Это одно. Теперь второе: о лечении при выкидышах.

Ты знаешь их причину? Надо знать причину непременно. Чаще всего это перенесенное раннее ОРЗ. Словом, от причины идет и лечение. И при выкидыше надо воздержаться от беременности по крайней мере 5-6 месяцев.

Желаю тебе, Таня, выздоровления, здорового ребенка и семейного счастья.



30 лет, а детей нет. Так пусть будут!

Дорогой «Ай, болит!» Свалилась на меня напасть - сама не пойму, отчего. Мне 30 лет, а уж два раза лечилась в больнице от поликистоза яичников, и бесполезно. У меня снова начались кровянистые выделения с запахом тухлой рыбы. Периодически бывает зуд во влагалище. Детей пока нет, но очень хочется иметь их в будущем.

С.И., Устьянский р-н

Очень вам сочувствуем, дорогая С.И. Конечно, все то, о чем пишете, неприятно. Но, надеюсь, поправимо. Вам, говорите, 30 лет? И нарушение менструального цикла в сочетании, очевидно, с воспалительным процессом и бесплодием, вероятно, поскольку пишете, что детей нет. Вам обязательно надо приехать на консультативный прием в областную поликлинику или в службу «Брак и семья». Да не откладывая это дело в долгий ящик. Иначе потом вам могут сказать, что обследоваться по бесплодию поздно. Словом, раздумывать и предполагать самой, что там случилась за напасть, ни к чему. Приезжайте побыстрее и лечитесь.

Решайся, Оля!

Обратиться к тебе, Айболит, меня вот что заставило. Уже два года наблюдаюсь у гинеколога по поводу быстрорастущей миомы матки. Два года назад матка была, как при 8-недельной беременности, а сейчас, как при 12-недельной. И вся в узлах. Никогда не болела, а сейчас вдруг заболел низ живота. Боль острая, дня через 3-4 все проходит. Врачи предлагают операцию, но я что-то не решаюсь. Мне ведь еще только 42 года - хочется еще женщиной побыть. При такой операции не состарюсь ли быстро? И еще: не очень-то доверяю здешним врачам. Что посоветует Галина Георгиевна Супрутская? Да, еще уточню: лекарств вот уже два года никаких не принимаю: врачи не выписывали.

Ольга

Ольга дорогая! При симптомной фибромиоме матки на 12 недель, растущей, показано оперативное лечение. Если и в дальнейшем ты будешь отказываться от него, то будешь не только гинекологической, но и урологической больной. Ведь при росте фибромиомы идет сдавливание мочеточников, и развивается гидронефроз почек. Не хочешь оперироваться по месту жительства, бери направление и приезжай в Архангельск. В областной поликлинике проконсультируют и направят на операцию здесь. Только не теряй зря времени, Оля, на сомнения, решайся. Для врачей это не какой-то исключительный случай: к сожалению, с подобным приходится иметь дело не столь редко.

Живи и помни...

Старайтесь не переутомляться как физически, так и умственно. Полезны утренние прогулки, лучше за городом, в деревне, на природе, где воздух чист и свеж.

Минуты перед восходом солнца наиболее подходящи для таинства зачатия: организм отдохнул и набрался сил после укрепляющего сна.

Посидим, поахаем...



Фибромиома и почки подводит

Удивляюсь: неужели врачи средств народных не знают для лечения фибромиомы? Ведь есть же они, эффективные. А то, что врачи назначают: сок картофеля, чай из лекарственных трав, не загорать, не париться - не направлены на рассасывание узла, а только рост его сдерживают.

Ирина, Коми

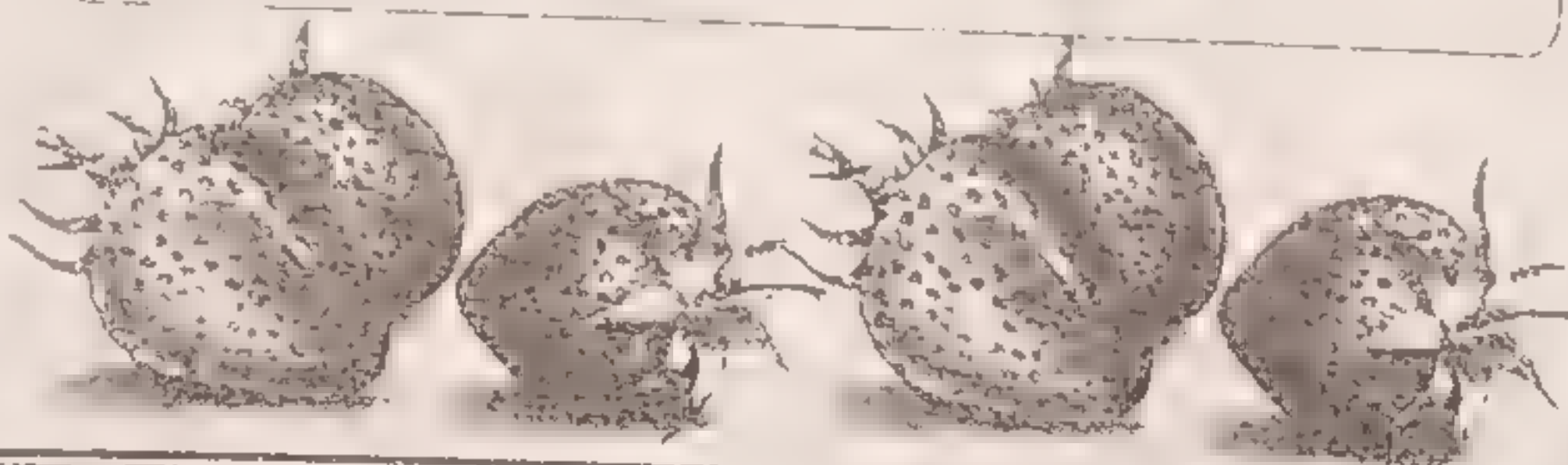
Нет, Ира, ошибаешься. Все рекомендации, которые дает врач при лечении фибромиомы матки, направлены прежде всего на рассасывание узлов и прекращение роста опухоли. Но, к сожалению, не все опухоли поддаются консервативному лечению, и иногда сразу предлагаем операцию. Ведь при гинекологической патологии в процесс вовлекаются и почки. Вот какое дело-то. Так что лечись, Ира.

Хочу, но не получается...

Мне скоро 18 лет, мужу - 23. Мы живем, не предохраняясь, почти 2 года. А беременность не наступает. Мама успокаивает: «Молода еще. Позрелеешь - и забеременеешь. Не торопи события». Но мы с мужем начали волноваться. Может, у нас что не так?

Наташа, г. Вельск

Вполне возможно, Наташа, что-то и не так. Сейчас брак считается бесплодным, если в течение года при регулярной половой жизни без предохранения беременность не наступает. А у вас стаж, говорите, уже почти 2 года... Есть основание беспокоиться. Тем более, что бесплодные браки теперь - вовсе не редкость. На 100 пар приходится 15-20. Так что советую провериться. Сначала супругу (это проще), а потом, в случае надобности, и тебе.



Тревога у меня! Я второй раз замуж вышла. С первым мужем разошлась. Пил да гулял. Осталась с дочерью. Да еще аборт сделала во время развода. И вот уже два года как новая семья. Этот муж хороший, добрый, к девочке относится, как к

родной дочери. Очень любит. Но мужу и мне хочется еще ребенка, а забеременеть я что-то не могу. Нынешним ле-

том ездили в мою родную деревню. И там тетя посоветовала мне пить настой семян подорожника. Даже показала, кто там от этого питья родился. Я семян много насобирала. Не ленюсь делать отвары и пить. Но толку пока нет. Может, Галина Георгиевна, Вы знаете этот метод лечения: сколько

ко времени надо пить отвар, чтоб забеременеть наконец?

Ой, дорогая, боюсь, подорожник не поможет! После аборта... Тут чаще всего

трубные или маточные формы бесплодия бывают. Непроходимость маточных труб, воспалительные процессы в матке... Надо-то санаторно-курортное лечение.

(Грязелечение, водные процедуры). Да неоднократно. А что подорожник? Кому-то, может, и помогает. А тут - напрасной надеждой потешит да время отнимет... Так что уж, если хотите иметь ребенка, начните лечение с посещения врача. И не расстраивайтесь. Не все потеряно.

Дети от семени... подорожника?

Л., г. Котлас

А еще теперь пошло много внематочных беременностей. Это в большинстве случаев у тех, кто хоть один аборт перенес. Воспалительный процесс - частичная непроходимость маточной трубы. И оплодотворенное яйцо начинает развиваться в ней. Потом труба разрывается. Брюшное кровотечение, боль, шок, острая кровопотеря. Скорая мчит к нам. По две-три пациентки с внематочной за неделю бывает. Срочно оперируем. Удаляем трубу. Но и вторая труба бывает поражена - шанс второй внематочной беременности. А там - бесплодие...

Таковы дела. Женщина, которая живет половой жизнью, всегда чуть-чуть беременна, пока не пришли месячные. Поэтому едва задержалась - спешите к гинекологу. Иначе скоро будет поздно.

А лучше всего пользоваться контрацептивами (я о них рассказывала подробно). Зачем рисковать, подвергать себя опасности аборта и возможных неприятных последствий его?! Правда, есть среди женщин ухари: «Лучше 2-3 аборта сделать, чем все время предохраняться!» Да мы-то каждый день видим, чем это порой оборачивается. Такого и врагу не пожелаешь.

Г.Г. Супрутская, кандидат мед. наук

"Ай, болит!" предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95. Главный редактор и издатель: Г.Г. Супрутская. Адрес: Архангельская обл., Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска. Печать офсетная. Заказ № 965. Дополнительный тираж 13.662 экз. Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов. Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ. Цена свободная.

Время подписания в печать: по графику - понед. - 10.00; фактически - понед. - 9.00.

Издатель ООО Газета "Ай, болит!" E-mail: alibolit@severodvinsk.ru

Редактор Зам. редактора Корреспондент Художник Дизайнер-верстка Набор Барболин Г.П. Крылова И.В. Антонов Н.Ю. Верещагина Е.П. Лузин Ю.К. Ковальчук А.В. Тел/факс (81842)-55-28-66; 55-16-08

Газета-целительница

Сентябрь 1998 г.

настоянная
на слове добром,
опыте народном,
да на зернах
мудрости вековой

№ 38-39
(2 сентября - 6 октября 1998 г.)
(168-169)



Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и Р. Белоусов

ВЫПИШИ И ЧИТАЙ! ЧИТАЙ И ЛЕЧИСЬ!

ВНИМАНИЕ!

Следующий
номер газеты
выйдет 6 октября.

Желающих прослушать семинар

по базисному курсу СУ
Джок терапии (лечение по ки-
сти и стопе) просим позвонить
по телефону: 5-59-17 (с 10 до 21
часа), 3-21-49 (с 18 до 21 часа),
или подойти по адресу: г. Се-
веродвинск, ул. Воронина, 6Б,
лечебный отдел, спросить Та-
тьяну Николаевну.

Теперь постоянным подписчиком буду

Ездил этим летом в Ев-
паторию и в Ярославле, на
вокзале, купила любопыт-
ства ради газету вашу.

Впечатление-сильное
получила и теперь ва-
шим постоянным под-
писчиком буду. И другим
тоже посоветую.

Наташа В.

Открыта
подписка
на первое
полугодие

1999

год

Подписаться на нашу газе-
ту можно во всех отделениях
связи Российской Федерации.
По Архангельской области ин-
декс 50486, по другим обла-
стям и городам России индекс
подписки 34259 (по объеди-
ненному каталогу "ПОДПИС-
КА-99", том 1-й, стр. 53).

Говорит мне

друг Данила:

— По "пять грамм"

возьмем на рыло!

— Нет, давай-ка, без обид.
Лучше купим "Ай, болит!"



Касторка приятна... глазам

Думаете, касторовое масло только для послабле-
ния? Я капаю его по капельке в каждый глаз, если
они устали, раздражены. И это снимает раздраже-
ние. В календаре вычитала.

М.Проклова, п. Уни Кировской обл.

Помогите семенами трав

Помогите, люди добрые, семена пол-
палы достать, а также семена и цветы
лабазника требуются.

Я черной и белой магией занима-
юсь и много времени травам уде-
ляю.

Елена Анатольевна
Стародумова,
403850, Волгоградская обл.,
г. Камышин-3,
ул. Революционная, д. 57-а

Деньги для лечения ребенка нужны

У моей двоюродной сестры
ребенок заболел. Большая сум-
ма денег нужна на авиационные
билеты и на дорогие лекарства.
Прошу вас, люди добрые, помо-
гите!

169480 с. Усть-Цильма,
ул. Нагорная, д. 92-а
Мяндиной
Валентине Юрьевне

Есть у меня грибок

А.И. Малыгина из Койды просит молочный
грибок выслать или индийский рис. Есть он у
меня, да вот не знаю, как выслать его. Пусть
Анна Ивановна сама мне напишет и подскажет,
кстати, от каких болезней он помогает.

Алефтина Васильевна Твердохлеб,
168135, республика КОМИ,
Прилузский район, п. Орысь



Еще два способа знаю

Дорогая редакция, кто-то из читателей советовал бородавки ниткой сводить, на которой узелки навязаны.

Способ-то, конечно, старый, хороший, и мне он известен.

Я хочу два других способа для сведения бородавок предложить.

Первый способ

Натолочь чеснок, смешать его со свиным топленым салом, намазать на тряпку и привязывать к бородавке, ежедневно сменяя.

Второй способ

Натрите бородавку чистым мелом, сверху еще мела на-

сыпьте и завяжите

Так сделайте несколько раз, но только не мочите.

Зинаида Самойлова,
Кировская обл.

Средство от мигрени

А.И.Алферов интересовался, как мигрень лечить, а мне известно одно народное средство от этой хвори.

Надо свежее яйцо в стакан разбить и залить доверху кипящим молоком. Размешать и выпить. Так надо в течение нескольких дней поделаться.

Слышала, что хорошо при мигрени помогает.

Т.И.Кулеева, г. Мурманск

Водой с камней руки вымойте

Нина Афанасьевна из С.-Петербурга совет спрашивала, как народными средствами бородавки у сына свести. А ведь рецептов-то много таких.

Мне, к примеру, известно, что нужно воду на камнях найти, водой этой руки вымыть и на воздухе высушить. Если много воды - три раза процедуру повторить. Способ на себе проверенный.

Мария,
Карелия

И уходили бородавки

Помню, как в детстве мать у моей сестры бородавки вывела.

Брала стебель от пшеничного колоса и острием соломины накалывала бородавки. После этого стебель в землю зарывала, в сырое место, и ведь уходили бородавки.

Зоя Александровна
Фролова,
г. Кострома

От малокровия дочь лечила

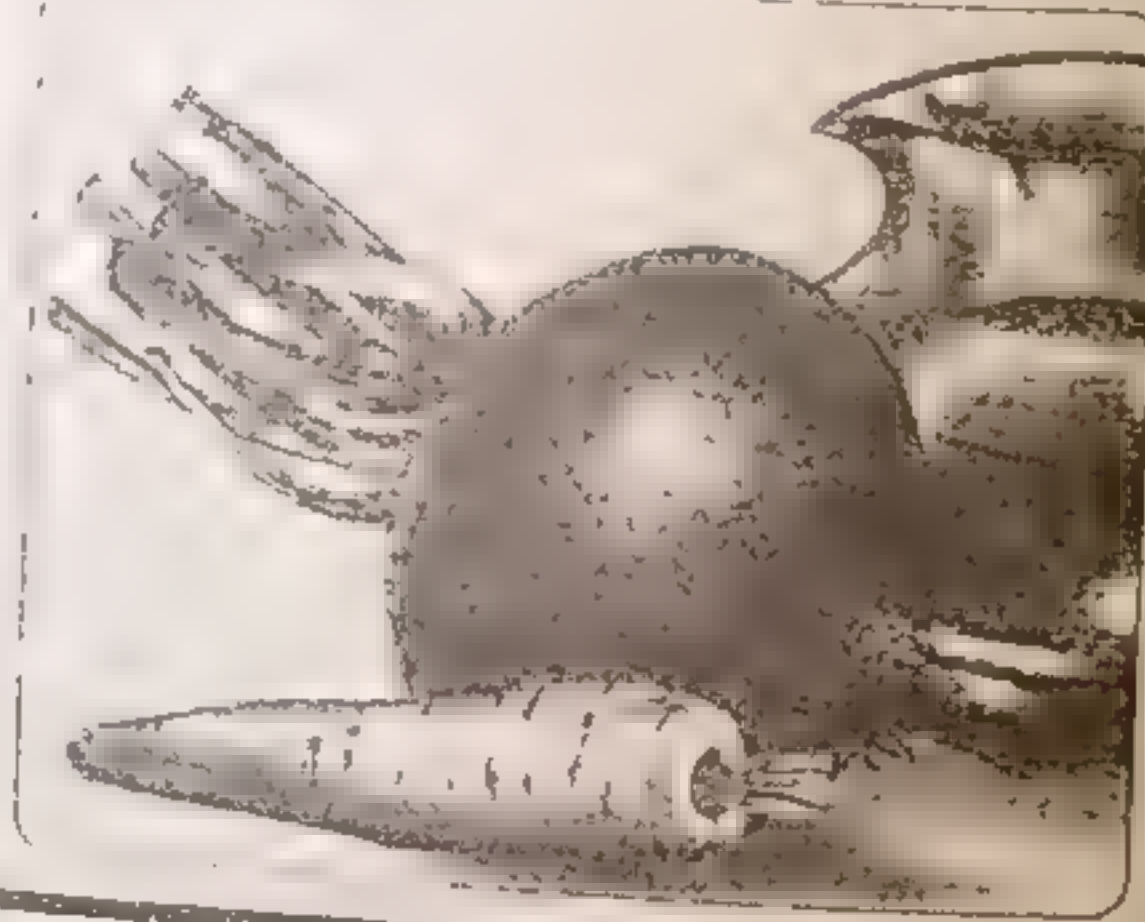
Соседка у дочери малокровие лечила народным средством.

Натирала она отдельно морковь, свеклу и редьку. Отжимала сок и в темную бутылку в равных количествах сливала. Бутылку тестом обмазывала, но так, чтобы не была она плотно закупорена, и жидкость испаряться из нее могла.

Принимала дочь это средство по 1 ст. ложке 3 раза в день на голодный желудок перед едой.

Три месяца лечилась. Теперь гораздо лучше себя чувствует

Г.Кондакова



Тертая картошка фурункулы прогнала

Случилось так, что осенью 1996 года попала я на больницу койку. Срочно сделали операцию, привезли в палату. Прошло несколько дней, и стала я немного в себя приходить. Настроение никудашное, да и разговоры-то в больнице все про болячки да хвори разные.

Вот как-то лежу в палате, читаю. Вдруг слышу, женки разговор про фурункулы завели. А у меня внучка как раз после лета вся от такой болезни извелась. То ли в бане какой грязной искупа-

лась, то ли еще чего...

Я книжку в сторону - и давай слушать да запоминать. Так вот, одна женщина рассказывала, как излечила своего сына. Она брала тертый сырой картофель, накладывала на болячки и перевязывала. Меняла все это часа через три и опять заново. У парнишки фурункулы-то и сошли.

Вот пришла дочка навестить меня, я и передала тот рецепт. Через несколько дней вбегает она в палату веселая, радостная. Внучку с собой привела. Глядь, а у нее от фурункулов-то ничего почти и не осталось.

Очень уж дочка благодарилась ту женщину. А я и сама обрадовалась за внучку, даже на поправку пошла, да и настроение улучшилось. Вот так, люди добрые, помогайте друг другу

во всем. Кто ласковым словом, кто советом полезным. Глядишь, и вас беда стороной обойдет!

Александра Ивановна
Найденова,
п. Рочегда

Злая травка стареть не дает

Лет этак двадцать назад в моде анекдоты про армянское радио были.

Кто-то, наверное, и помнит, как армянское радио спрашивают: «Может ли семидесятилетний старец семнадцатилетнюю девушку полюбить?» А те отвечают: «Может, если на сердце поставит уси-

литель, на ж... глушитель, а туда - выпрямитель».

Смех-то смехом, а я, Айболит, своим средством хочу поделиться. Мне хоть и на седьмой десяток пошло, однако духом не падаю, рук не опускаю, чего и другим советую.

Жизненный тонус поддерживать мне простое народное средство помогает, основой которого не «золотой» корень жень-шень, а обыкновенная крапива является. Но крапиву-то я весной собираю, в мае.

Так вот, собрав 200 г этой злой травки, заливаю ее пол-литрой водки или спирта разбавленного, а горлышко посуды марлей или тряпочкой завязываю.

Первые-то сутки на окне эту смесь держу, а потом в темное место на 8 суток ставлю. После этого процеживаю ее и отжимаю.

Льняное семя жене помогло

Жена моя несколько лет от отеков на ногах страдала, и сестра двоюродная из деревни, которая в Ивановской области находится, рецепт народный выслала.

А посоветовала она ей отвар льняного семени пить. Четыре чайные ложки семян прокипятить в 1 л воды (минут 10-15), а потом понастаиваться дать в течение часа.

Для вкуса можно сока какого-нибудь добавить, а пить по полстакана 6-8 раз в день горячим.

Через месяц гораздо лучше ей стало.

Константин

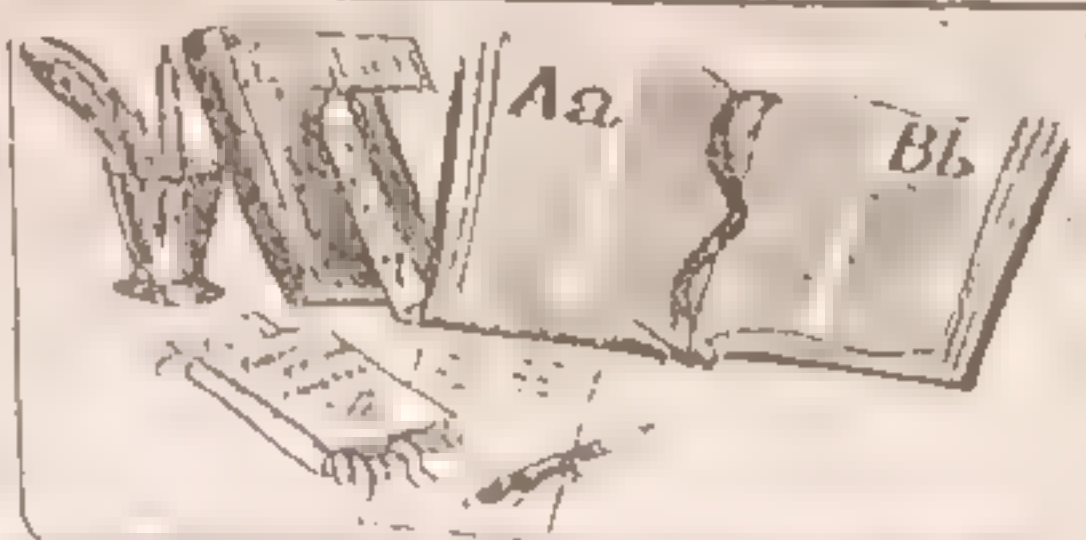
И опять здоров мужик

Свекра моего радикулит изводил, и никаких средств он не признавал кроме ржаной муки.

Замешивала жена его тесто без дрожжей, а когда оно кис-

В старину переломы даже медью лечили

Помню, мама мне рассказывала, как в старые времена переломы лечили. Мелким напильником (надфилем) от старой медной монеты медный порошок настругивали и примерно 0,1 г этого порошка размешивали в молоке или сметане или растирали с яичным желтком и давали по-



лым становилось, клала на спину ему марлю, а сверху тесто тонким слоем.

Как только заболит поясница, она сразу тесто готовит. Раз 8-10 сделает такой сеанс, и опять здоров мужик.

Л. Изотова



страдавшему внутрь 3 раза в неделю.

При таком способе кости гораздо быстрее страстались.

С уважением -

Тамара В., г. Пермь

Керосин за ночь насморк выведет

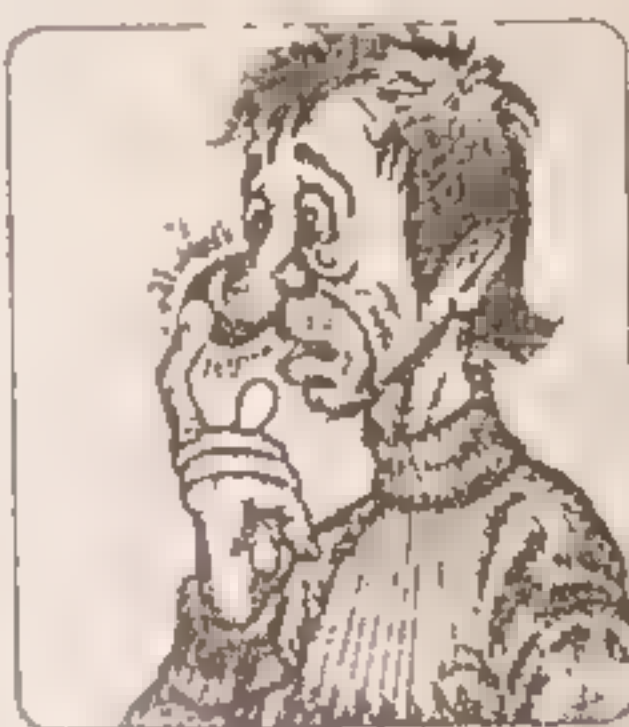
Хочу с тобой, Айболит, одним старым народным способом поделиться.

Вроде бы и чепуховая болезнь - насморк, но если вовремя не вылечить, то на долгие годы намайсься.

А способ-то лечения очень простой есть. Надо на ночь подошвы ног керосином намазать, а еще лучше тряпочку в керосине намочить и, отжав ее, приложить к ступням. После этого теплые сухие носки натянуть и укутать чем-то теплым.

За одну ночь насморк прогнать можно.

Е.А. Шумилова,
Мурманская обл.



Бабка-то чирьи гречей выводила

Бабка наша раньше чирьи запросто выводила. Жевала гречневую крупу (сырую), в марлю заворачивала и к нарыву или чирью привязывала.

Раза три в день делала и через трое суток все фурункулы подсыхали.

А. Суханов,
Свердловская обл.



А зола-то лучше УФЧ помогла

Раньше я на Цигломенском ЛДК работал. Пакеты из досок укладывал. Работа на свежем воздухе, а когда молодой, то не особенно и бережешься.

И прихватил меня однажды жестокий люмбаго. Ну, прострел по-простому. Не то, что доски кидать, а пошевелиться-то больно было.

УВЧ назначили, но что-то худо помогало.

И посоветовали мне из горячей золы в холщовой тряпке пояс делать.

Так вот, зола-то эта лучше всякого УФЧ помогла.

А после одна женщина рассказала, что в деревне у них тем же способом горло лечили.

С. Ермолин



Сам себе доктор

Принимаю по чайной ложке натошак за полчаса до еды и одну чайную ложку на ночь перед сном.

Так потихоньку и опустошаю бутылку. И всегда бодр, здоров, энергичен и с женой душа в душу живем, хоть она меня и моложе на 12 лет.

И.Д.

Утром встаю - живот промну и...

Года три назад услышала я по радио передачу о запорах. Ну а меня как раз они мучили. Ну и воспользовалась советом. Утром встаю - выпью кипяточку с полчашечки, затем немножко полежу и принимаюсь за упражнения. Левую ногу согну

и подтяну как можно сильнее к груди 3 раза, потом то же сделаю с правой, с обеими вместе. После этого массирую живот - разглаживаю кругами по часовой стрелке. И никаких запоров. Ежедневно кишечник работает исправно.

В 75-м году похоронила я старшего сына и очень сдала. Особенно зрение пострадало. А как-то я читала, что увеличить остроту зрения помогает людам черника да промывание глаз собственной мочой. Летом с черникой нет проблем - толькó ешь. А зимой 1 ст. ложку сухих ягод с вечера залью холодной водой на 2 см выше их уровня и утром за 20 минут до еды съедаю. Да теплой мочой умываюсь. И (поверите?) зрение улучшилось. Вижу теперь без очков.

Но это не все.

Внучку мне привезли. У нее веки воспалены и чешутся. А мазь, врачом выписанную, родители дома забыли. Я велела девочке ее тепленькой мочой глаза промывать. И тоже ведь хорошо помогло.

С уважением -

Корелина Луиза
Яковлевна,
Архангельская обл.,
Виноградовский
р-н,
п/о Рязаново





Уснуť бы сейчас, да ноги в паяс

Что такое со мной, Айболит? Иногда только лягу спать, глаза уж сами закрываются, а ноги... То вроде мурашки по ним поползут, то еще какое-то неприятное ощущение - так, что они дергаться начинают. Муж уж грозит перейти от меня на пол спать: лягаюсь, говорит, уснуть ему не даю. Нервы, что ли, расшатались так у меня?

Мария Александровна,
г. Воронеж

Похоже, Мария Александровна, у Вас так называемый синдром беспокойных ног. У некоторых так же дергаются не только ноги, но и руки. Явление это довольно распространенное, не связанное с каким-то серьезным неврологическим расстройством. Считайте, что ноги за день недостаточно поработали, вот и просят еще движений. Попробуйте встать с постели и походить по комнате хотя бы перед сном. Некоторые медики советуют и другие средства: перед тем, как лечь, подержать ноги в холодной воде или, наоборот, согреть их в теплой воде - кому что помогает. Выберите, Мария Александровна, свое средство. Всего доброго Вам.

Андреев Николай Павлович,
врач-физиотерапевт



мню, как когда-то я маялась и з-за дочки-ного stomatита. Да самое главное - дочку маяла! Веду на процедуру в поликлинику - она уже плачет. А как там медсестра ей какой-то синькой рот смазывает - рев стоит безудержный. И таких процедур за время лечения девочки несколько. Знать бы мне тогда, что stomatит можно из-

Не торопись, семья: не пришло время!

Неудобно как-то говорить об этом, но что поделаешь?! Последнее время не могу жену удовлетворить, быстро «выдыхаюсь». Не успею начать, как уж и кончил. Она нервничает, просит хоть немного еще подождать. А разве тут удержишься! Как быть-то?!

Вячеслав А.,
Вельск

Понимаю, Вячеслав, как туго приходится Вам из-за преждевременного семяизвержения! Но не отчаивайтесь. В экспедиции в Казахстане познакомился я случайно со старой казашкой, которая избавляла мужчин от этой беды очень просто. Надавливала на точки позвоночника в области крестца (цепочкой сверху вниз три прижатия) и на точку на «ложечке» или как мы, врачи, говорим, - в надчревной области. Я своим пациентам советую делать такой массаж ежедневно, минут по 5-10. И помогает. Только наберитесь, Вячеслав, терпения! А толк, думаю, будет.

Андрей Николаевич Попов,
врач-сексопатолог

Наверное, мало кого из ребятишек stomatит обходит стороной. Дети ведь все, что под руку попадает, в рот тянут - отсюда и зараза эта. Помню, как когда-то я маялась

вести гораздо проще - народными средствами! Зато других детей и внуков я уже лечила ими.

Как-то под Новый год приехала к нам моя сестра со своим сыном. Гостинцев ребятиш-

Вот и сгинул паразит

кам навезла. А мой Володя ничему не рад, сидит да кукуется на кухне, от еды отказывается. Глянула я - stomatит! Вот тебе и праздник - к врачу бежать надо! А сестра: «Зачем? С такой бедой и сами справиться сможем. Неси-ка моркови побольше».

Натерли мы с ней морковь, сок выжали и велели Во-

Семь раз подумай, а потом... еще подумай, надо ли делать аборт

Я узнала, что беременна. Мы с мужем не планировали ребенка сейчас. Он говорит: «Сделай аборт, ничего страшного, многие делают. А там будем предохраняться и родим, когда это нам нужно будет.» Но я слышала, вроде первый аборт может обернуться бездетностью. Или это - редкие случаи, и просто врачи нас ими страшат?

Светлана

С какой стати, дорогая Светлана, страшат вас возможным бесплодием? Таких случаев сколько угодно. Сразу на память приходят - не надо и вспоминать долго. Например: 19-летняя девочка забеременела. Как уговаривал ее муж оставить ребенка! Нет, не послушала. Сделала аборт. А через год-полтора решила забеременеть. Но не тут-то было. Муж дееспособный, а у нее - трубная форма бесплодия. А то бывает и еще хуже - маточная форма.

Поэтому я всегда говорю: девушке надо хорошо-хорошо задуматься в отношении зачатия. А если уж оно случилось, то так же хорошо задуматься: стоит ли делать аборт. Чтоб не остаться потом бездетной.

Г.Г. Супрутская,
врач-гинеколог,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры акушерства
и гинекологии
Архангельской мед. академии

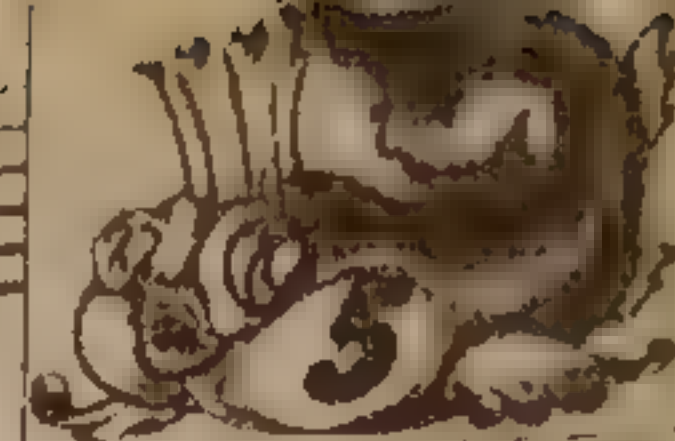
Сам себе доктор

лоде им рот полоскать. Не помню точно, за сколько дней прошел у парнишки stomatит. Но знаю, что быстро: в Новый год он уже веселился вместе со всеми.

А сестра моя на всякий случай мне еще один способ лечения этого заболевания подсказала. Полоскать рот 7-10-дневным подогретым настоем чайного гриба. Потом я его на своей Верушке проверила - тоже отлично помогает.

А вот когда внук Максим заболел, то полоскание мы ему делали из сока хрена, разбав-

ведет прием



Куриные желудочки и нашим желудкам помогают

В детстве родители меня на лето в деревню, что в Костромской области, вывозили, к бабушкиной сестре.

Однажды с деревенскими девочками мы за земляникой ходили, и я незрелых ягод наелась. Вечером у меня живот прихватило, и, как червяк, на кровати я крутилась и выла благим матом, не говоря уж об остальном...

Так вот, сестра бабушкина своим, домашним, лекарством за час от хвори меня избавила.

Только став взрослой девушкой, узнала я, что это за лекарство, и сама летом своих детей лечила, и взрослых.

А лекарство это - желудочки куриные. Вернее, не сами желудочки, а внутренняя пленка.

Ее отделить надо, высушить на чистой бумаге и хранить в сухом и прохладном месте.

Перед употреблением пленочку, а точнее несколько пленочек, истереть в порошок и давать больному по полчайной ложки три раза в день перед едой.

Лучше, чем ольховые шишки, помогает.

**В.Г. Шилова,
г. Плесецк,
Архангельская область**



Возможно, B12 не хватает

Хочу ответить Л.А.Семановой («Айболит» N 17 «А врачи все разное говорят»), которая жаловалась на жжение кончика языка и губ.

Причиной этого может быть анемия, связанная с дефицитом витамина B12.

Другими признаками этого могут быть утомляемость, слабость, сердцебиение, одышка при физической нагрузке.

Характерен внешний вид людей: они чаще всего бывают полными, иногда с одутловатым, а при выраженной анемии - бледно-желтушным лицом.

Наиболее ранними симптомами поражения нервной системы являются парестезии и ослабление чувствительности с постоянными легкими болевыми ощущениями, напоминающими покалывание булавок или иголок, ощущение холода, онемение в конечностях, ощущение «ватных ног», ползания мурашек.

Основным методом лечения является использование витамина B12 в уколах.

Рекомендуется прием пищи, богатой витаминами B12: мясо, сыр, яйца, молоко, печень, почки.

**Сергей Анатольевич
Барканов,
врач-терапевт,
г. Архангельск**

Что такое тыквеол?

В раздумьи я! Дочка позвонила: «Предложили тыквеол. Препарат из тыквы. Купить или не стоит? Говорят, хорошо защищает от болезней, улучшает обмен веществ, лечит печень, предстательную железу и еще много чего.» Я разубедила покупать: незнакомый препарат! А на следующий день случайно в автобусе услышала хорошие отзывы о нем. Может, зря не купили?

**Ида Станиславовна
Перечная,
г. Череповец**

Не жалеете, дорогая Ида Станиславовна! Покупать незнакомое лекарство с рук очень рискованно. Кто знает, что под маркой тыквеола может оказаться: порой продают его подделки. Обратиться в аптеку к провизору - другое дело. Там уж наверняка дадут пузы-



рек темно-коричневого цвета с жидкостью, имеющей запах и вкус семян тыквы. То, что надо! И действительно, сейчас этот тыквеол очень хвалят. Он и при запорах, и при мужских проблемах, и при кожных заболеваниях помогает. Но ведь и сама тыква имеет незаурядные целительные способности. Это я к тому, что порой гонятся за каким-то препаратом, а свое лекарство с грядки невостребованным остается. Согласны ведь, Ида Станиславовна?

**Петр Афанасьевич
Шулейко,
врач-терапевт
Н. Новгород**

Следующий...



Сам себе доктор

ленного пополам водой. Замечательно!

Я тогда уже в тетрадку записывала народные средства лечения. И там был у меня еще со -

взрослых, особенно пожилых. Язвочки, рыхлые десны, неприятный запах. И на эти случаи у меня есть проверенные на

надоедливый стоматит!

практике со-

веты.

Муж мой вставил зубы - вроде бы все во рту в порядке, а запах тяжелый при разговоре. Желудок проверил - вроде нормально, протезы то и дело чистил - нет, неприятность остается. Товарищ посоветовал: «А ты, Леня, ешь тыкву, сок ее пей - она не только десны залечивает, но и от кариеса уберегает. Да еще принимай сок щавеля - по 1 столовой

вет: полоскать рот при стоматите свежим капустным соком, разведенным наполовину теплой водой. Мне самолично проверить его не пришлось, но соседка пользовалась. Так считает: лучше средства нет.

Как бы там ни было, а все эти средства, по-моему, куда приятнее, чем пугающее ребенка смазывание синькой.

Но со слизистой рта часто бывают проблемы и у

ложке 3 раза в день. Ну просто замечательное средство при болезни десен!» Рад бы муж воспользоваться этими советами, да февраль - где возьмешь щавеля да тыквы?! И обратился к тем же сред-

ствам, которыми я ребят от стоматита лечила. Благо, морковь, капуста, хрен - свои. Вскоре ему заметно лучше стало. Но до конца избавиться от запаха не удавалось. А муж у меня в совете ветеранов, с людьми все время - неудобно. И сам занялся поиском эффективного средства. Что ни день - в книгах, календарях копаются. И нашел для себя спасение. Ежедневно начал съедать на ночь по 1-

2 зубчика чеснока да за завтраком по несколько листочков сельдерея или по несколько кружочков сладкого перца. Потом еще к рису пристрастился: сначала щепотку зернышек жевал, а потом каши рисовые рассыпчатые варить приспособился - они ему милее всего стали. Так и избавился от неприятного запаха. Десны укрепил. Ныне другим старикам свои методы лечения предлагает. Женщина одна долго маялась из-за язвочек во рту, а благодаря моему Лене избавилась от такой напасти. И слава Богу!

Желаю и всем здоровья да благополучия.

**В.Ф. Аверкина,
г. Воронеж**

Школа

Возможно, причина кроется в святой воде?

Оставалось провести эксперимент со святой водой. Первый раз я лег в ванну, наполненную водой из-под крана с температурой 30° С, в которую была добавлена чайная ложка святой воды. Через 7 минут на лбу у меня выступил обильный пот, как бывает в парной. Через 10 минут я ощутил легкое покалывание по всему телу. Процедура продолжалась 15 минут, но в течение часа после нее горело все тело.

На следующий день я сделал воду немного холоднее (до 25°С). Однако результаты оказались прежними: потоотделение, покалывание. Причем, выйдя из ванны, я специально не вытирался полотенцем, а осторожно промокнул им тело. Кожа горела, как накануне.

На третий день я разделил эксперимент на два этапа. Утром принял ванну с обычной водой при температуре 25°С, а вечером влил в воду чайную ложку «активного начала». В первом случае никаких необычных ощущений не было, во втором - все повторилось по уже знакомой схеме.

Итак, я убедился на собственном опыте, что рецепт отца Германа действует и ванна с добавлением святой воды оказывает определенное физиологическое воздействие на организм. После этого я счел, что имею моральное право просить докто-

ра Мартьянову провести измерения воновых характеристик святой крещенской (богоявленской) воды.

Но прежде, чем рассказать о результатах, необходим хотя бы краткий экскурс в историю.

Согласно Библии, Иисус Христос как Бог явился людям уже при рождении в Вифлееме. Но тогда

ТАЙНА

об этом знали только пастухи и волхвы. Нужно было, чтобы Христос был явлен всему народу. Это произошло во время Крещения, когда Бог Отец провозгласил с небес: «Сей есть Сын Мой возлюбленный», а Дух Святой в виде голубя сошел на него. Иоанн Креститель при этом указал на Иисуса всему миру, говоря: «Вот Агнец Божий». Потому-то и называется праздник Крещения Богоявлением. По сей день накануне Крещения и в сам праздник в храмах и, если это возможно, на реках совершается освящение воды.

Путешественники-иностранцы, посещавшие Русь в разные времена, отмечали, что в Крещении самым красивым и впечатляющим обрядом было водосвятие, которое проводилось на Москве-реке. Его совершал сам патриарх. Во льду делали большую прорубь - иордань. Возле нее для царя и

Со всей категоричностью утверждаю, что заведующая филиалом Московского института информационных технологий, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Ирина Юрьевна Мартьянова к чудесам относится весьма скептически, а проще говоря, в них не верит. Тем не менее то, с чем она столкнулась, иначе как чудом назвать нельзя.

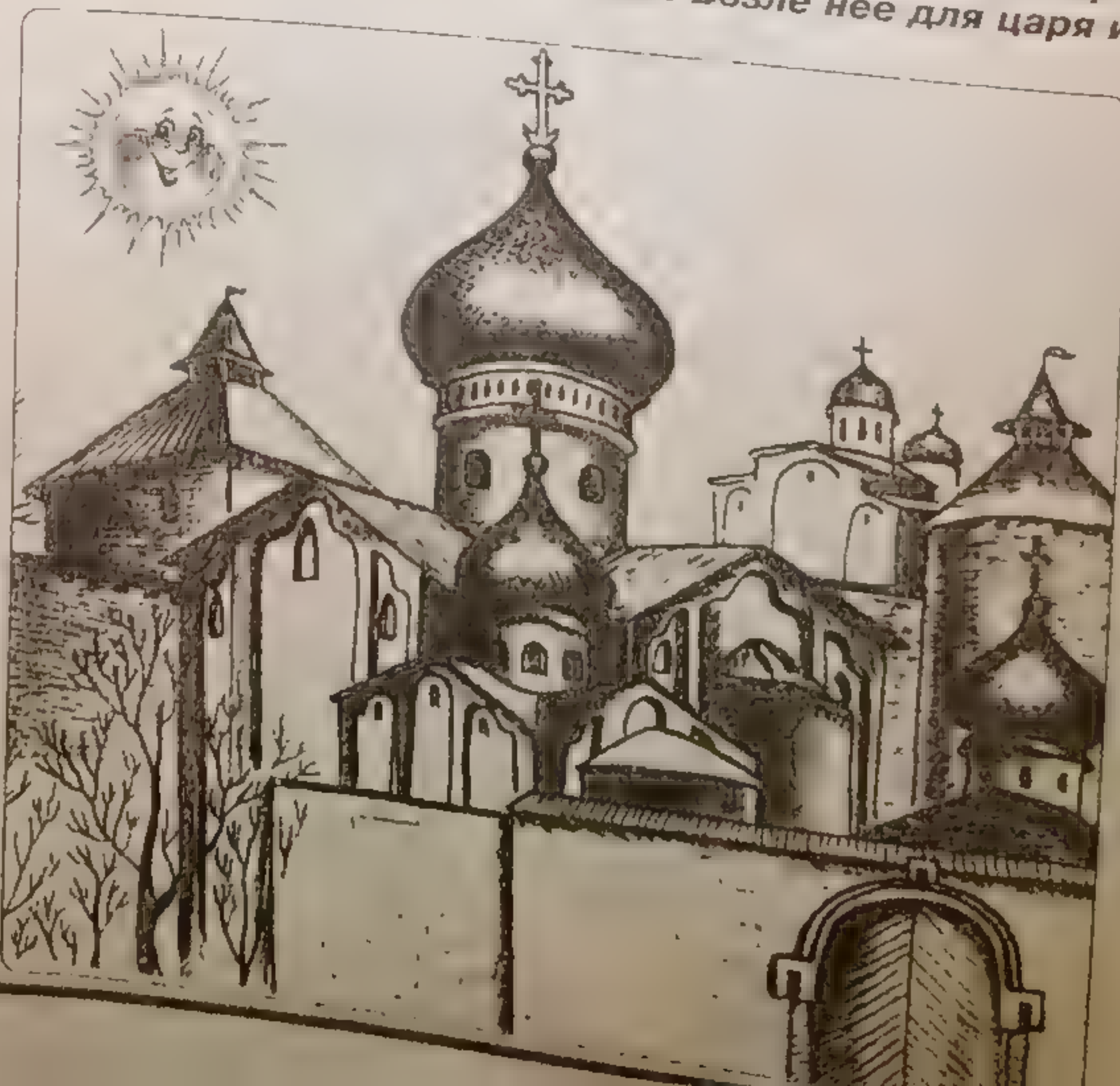
В конце зимы доктор Мартьянова ушла в очередной отпуск, а когда вернулась, к ней на прием пришла больная с тяжелой формой ракового заболевания. Ирина Юрьевна не узнала свою пациентку. Всего месяц назад это был скелет с желто-зеленым лицом, едва переставляющий ноги от слабости. Сейчас в кабинете сидела посвежевшая, пополневшая женщина.

Выяснилось, что доведенная до отчаяния больная накануне празднования Крещения Господня поехала в Гроице-Сергиеву Лавру к

отцу Герману.

Священник собрал страждущих и всю ночь «отчитывал» их. Причем, по словам пациентки, со многими происходили странные вещи: люди что-то выкрикивали, гримасничали, судорожно смеялись, принимали неестественные позы, плакали. Так из них якобы «выходили отметины сил зла». Утром отец Герман отпустил всех, наказав каждый день, помолившись, принимать ванну, добавляя туда чайную ложку святой воды. Результат всего лишь недельного курса необычного лечения был виден в буквальном смысле на лице больной.

Судя по всему, «отчитывание» вызывало катарсис, что в буквальном переводе с греческого означает «очищение духа». Подобное психическое очищение может сопровождаться необычными движениями, криком, дрожанием рук, подергиванием различных мышц, судорожным кашлем и даже рвотой. Конечно, психика прямо связана со всеми процессами в организме, но маловероятно, чтобы одно только избавление от психологических комплексов в подсознании могло дать подобный результат.



оздоровления

царицы ставили два шатра. В самой иордани укрепляли деревянный просмоленный ящик, в который спускался патриарх, чтобы трехкратно погрузить в воду крест. Ящик был довольно глубоким, и издали казалось, будто владыка стоит прямо в воде.

СВЯТОЙ

Святая (освященная) вода называется по-гречески агиасма, то есть святыня. По словам англичанина Д. Флетчера, побывавшего в Московии в конце XVI века, русские убеждены, что в день Крещения вода приобретает особые целительные свойства: в ней нельзя



просто-даться, она защищает человека от болезней, порчи и сглаза. Поэтому, возвратившись с праздника водосвятия, каждый хозяин кропил ею весь дом, хозяйственные постройки и домашний скот, а все члены семьи благоговейно отпивали несколько глотков. Вообще, если человек заболел, ему сначала давали освященную воду, а уже потом применяли другие медицинские средства. На первый взгляд может показаться, что все это лишь суеверия невежественных людей. Но в последнее время ученые нередко убеждаются, что за века народный опыт накопил немало сокровенных знаний, нашедших отражение в обычаях и обрядах. Так что и вера в целительные свойства святой воды, очевидно, имела под собой почву.

А теперь вернемся в день сегодняшний.

В принципе, вода может воздействовать на организм не-

сколькими способами: механически (например, циркулярный душ, массирующий тело), химическим составом (это наиболее ярко проявляется в лечебных свойствах минеральной воды), электромагнитным излучением (ЭМИ), то есть полем. К последнему варианту относится биологический эффект магнитной воды.

Механическое

ВОДЫ

воздействие отпадало сразу, поскольку, когда я принимал ванну, мое тело неподвижно лежало в воде. Химическое тоже: и без лабораторного анализа ясно, что одна чайная ложка святой воды, добавленная в 60 литров обычной, не способна сколько-нибудь существенно изменить состав образовавшейся смеси.

Следовательно, «виновником» могло быть только электромагнитное излучение.

Подтвердить или опровергнуть эту версию должна была точнейшая аппаратура в Московском институте информационно-волновых технологий (МИИВТе).

...Когда сотрудница института Татьяна Чернова установила зонд над первым образцом - святой водой, взятой в нынешнем году накануне праздника Крещения в Новодевичьем монастыре, - сердце у меня екнуло: вдруг сверхстрогая техника вообще ничего не фиксирует?

Но вот по экрану монитора побежала ломаная линия, и моя добровольная помощница, заметив, что я волнуюсь, успокаивающе улыбнулась: «Все в порядке, импульс есть».

Впрочем, само наличие ЭМИ у святой воды еще ни о чем не

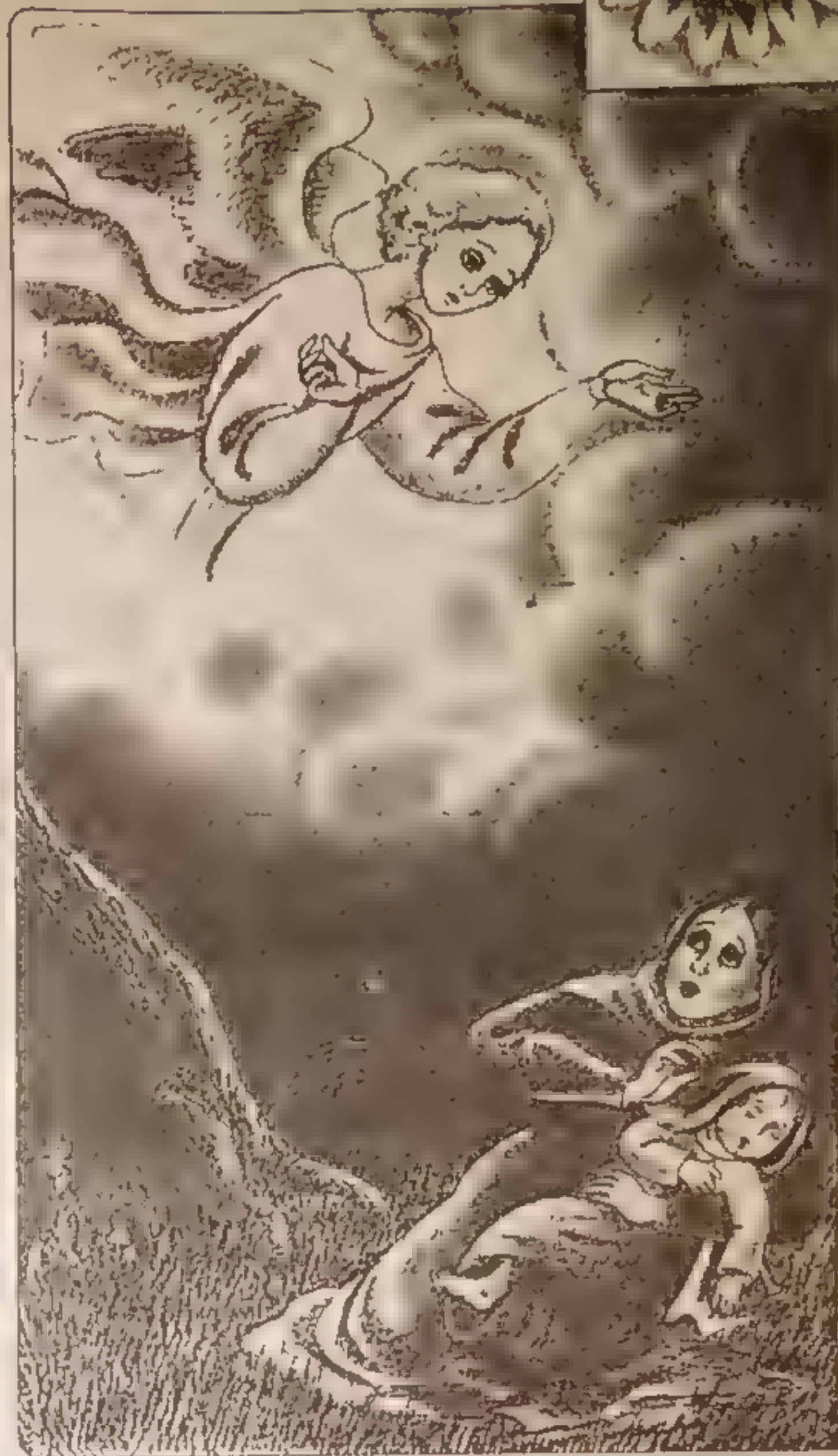
говорило. Важно было, каковы его частотные характеристики. И увидев их распечатанными, я был поражен: на бумаге стоял такой же аккуратный «заборчик», какой выстраивает излучение абсолютно здорового органа.

Татьяна Чернова трижды повторила замеры - результат прежний. После этого она три раза измерила ЭМИ святой воды, которая была взята в храме Спаса Преображения в прошлом году. И опять на распечатке вырос знакомый «заборчик». Волновая характеристика смеси обычной воды с небольшим количеством святой тоже ничем не отличалась от предыдущих замеров.

Оставалось проверить, какие частоты будут у обычной воды, входившей в состав смеси и взятой для контроля: вместо «заборчика» на распечатке сиротливо маячили лишь две «штакетины».

Позднее, когда я стал анализировать полученные результаты, у меня появилось сомнение: может быть, все дело в том, что в емкость с водой при ее освящении опускают серебряный крест? Она насыщается ионами серебра и от этого изменяется частотный спектр ее ЭМИ?

Для проверки этой версии я попросил у знакомого физика насыщенный раствор серебряной воды, а также взял воду, в которой длительное время лежала серебряная ложка. Мои опасения не подтвердились: частотные спектры обоих образцов существенно отличались от волновых характеристик и святой, и



простой воды и были хаотичными во всех замерах.

Хотя это может показаться невероятным, но факт остается фактом: частотный спектр излучения святой воды сходен с ЭМИ здорового человека.

Таким образом, очевидно, что при освящении воды происходит энергетическое воздействие, в результате которого в нее вносится определенная информационная программа в виде упорядоченного набора «здоровых» частот.

Сергей Демкин,
«Помоги себе сам»





Даже по квартире с палочкой хожу

Уже который год остеохондроз бавок еще и спанделез признали. Я с 1979 г. на пенсии, и в последнее время даже на улицу выходить не могу. По квартире и то с палочкой передвигаюсь.

Хочется, чтобы помог мне добрым советом тот, кто на себе хвори эти испытал и излечился народными средствами. Из моей пенсии трудно на лекарства выкроить.

Рита Федоровна,
г. Северодвинск, т. 4-18-52

Чем воровство вылечить?

Вот горе, стыд и позор: сын-пятиклассник ворует у товарищей деньги, игрушки. Я и увещевала, и била. Остепенится (самое большее на полгода), а потом опять за свое. Учительница сказала: у него kleptomания. Выходит - болезнь. А как ее лечить, никто не знает!

Л.А., г. Самара

Нужен корень сабельника

Уважаемые айболитовцы! В 16-м номере прочитала, что от диффузной мастопатии помогает корень сабельника. Может, кто вышлет мне его для лечения? Или уж семена растения. Оплату гарантирую.

Заранее благодарю.

Притчина Тамара Васильевна,
624610, Свердловская обл.,
г. Н.-Салда, ул. Ломоносова, 17-15

Жадность старика заедает

На старика своего жалуюсь: с возрастом все жаднее и жаднее становится. Ненормальность какая-то. Это надо же - подозревать, что я детям отдаю все деньги, продукты, его слесарный инструмент, посуду! Сам прячет («чтоб целее было»), а потом забывает, куда спрятал, и меня клянет: «Умом спятила - все раздала!» И попробуй переубедить его! Не знаю, что делать.

Сивкова А.С.,
С.-Петербург

Сердце разрывается: сын уходит

Есть ли такие силы, чтоб вразумить сына не оставлять семью?! Все, уже слов нет больше у меня убеждать его, что от добра добра не ищут! И верно, жена - золотая, дочки - умницы, а он: «Полюбил другую, не могу без нее!» Болезнь это, наваждение либо порча напущена какая? Он уходит, а у меня сердце разрывается пополам. Как быть, что еще предпринять?!

Ида Евсеевна,
Рыбинск

А чирьи не уходят

Сына моего чирьи замучили. Незадолго до армии появились, мы думали, что возрастное это. Но вот два года, как демобилизовался, а не уходят чирьи у парня. Уже и переливание крови делали, но худо что-то помогает.

Будет ли на пользу ему настоем осины пользоваться? Или другое средство подскажете?

Вера Ивановна Игнатъева,
Свердловская обл.

Постопанная слабость в ногах

У отца признаки начинающегося паралича. Чем бы помочь ему, пока болезнь и дальше не зашла?

И.Е.Костомарова,
г. Мезень

Неужели навсегда это?

Мой зять в 34 года как лунь седым стал. А с дочерью ведь живут хорошо.

Неужели это уже навсегда?
Н.Борисенкова,
г. Вологда

А во рту всегда горько

Постоянно горечь во рту ощущаю, даже когда сладкое ем.

Как от напасти такой избавиться?

Ирина Солодкина,
г. Нарьян-Мар

Средство от лишая хочу узнать

Помогите, айболитовцы дорогие! У близкого родственника лишай красный завелся.

Чем бы избавиться от него? Жду ответа от знающих людей.

Помогите, пожалуйста! Ваша постоянная читательница

Людмила

Судорога спать не дает

Как только ложусь спать (зимой особенно), судорога начинает ноги сводить. Иной раз по полночи уснуть не могу.

Помогите хорошим рецептом.

В.А.Белов,
г. Северодвинск

Видать, работа на сплаве сказывается

Ревматизм меня проклятый замучил. Суставы опухают и болят - прямо спасу нет. Наверное, работа на сплаве сказывается. Кто бы добрым советом поделился.

Е.Н.Мальцев,
Онежский р-н,
Архангельской обл.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95
Еженедельник. Объем 1 п. л.
Адрес редакции и издателя
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска
Адрес: 164521, г. Северодвинск,
ул. Южная, дом 5. Печать офсетная.
Тираж 34483 экз. Заказ 287
Издатель: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов,
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов,
Индекс: 60486 для Архангельской области,
34259 для других областей РФ.

В номере использованы
материалы из газет
«Тайная власть», «НГН»,
«Труд», «Известия»,
«Полезная газета», «969».

Время
подписания
в печать:
по графику -
понедельник 10.00,
фактически -
понедельник 10.00.

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Художник
Дизайн-верстка
Набор

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Антонов Н.Ю.
Верещагина Е.П.
Лузин Ю.К.
Ковальчук А.В.

Тел/факс (81842)-5-28-66; 516-08

Для оформления платежного поручения:
Получатель: ИНН 2902031177,
ООО Газета "Ай, болят!", расчетный счет № 40702810204080100127, в Ломоносовском отделении Сбербанка №27, Банк: Архсбербанк АК СБ РФ, г. Архангельск
Л/счот: №30301810204020100271, к/с №30101810100000000601, БИК 041117601

«Ай, болят!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Ай, болит!

До конца льготной подписки осталось 7 дней!

● До 31 августа продолжится льготная подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года, индекс 50486, во всех почтовых отделениях и киосках Архангельской области, включая Ненецкий автономный округ, а также в киосках МУП «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Онега, Нарьян-Мар («Натили-Роспечать»), в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

В почтовых отделениях ГУ УФС Архангельской области такая подписка открыта с 15 июля.

● По индексу 34259 вы можете подписаться на газету «Ай, болит!» в почтовых отделениях Республик Коми и Карелия, областях Мурманской, Вологодской, Кировской (с 1 августа), в киосках ОАО «Леноблпечать» г. Тосно и ОАО «МАРПИ» городов Мурманск, Апатиты, Кандакша, Никель, Заполярный, Североморск.

● Спешите! Льготная подписка обойдется вам значительно дешевле, чем обычная, которая откроется с 1 сентября по всей территории Российской Федерации.

● Подписка на спецвыпуск на II полугодие проводится в Архангельской области, а в розницу он распространяется в 57 областях Российской Федерации.

● Подписки на спецвыпуск на 2000-й год не будет.

Вышел 12-й!

17 августа 1999 г. вышел спецвыпуск «Ай, болит!» №12. Темы: «Лечение чайным грибом», «Здоровье вашего дома».

Спрашивайте в киосках «Роспечать», в почтовых отделениях связи и у других распространителей нашей газеты, чигайте, пишите.



От усталости и хвори
Притомился богатырь.
Отдохнуть присел
в подворье:
Вон уж видно
монастырь.

Вдруг откуда
ни возьмись
Добрая старушка:
- На-ко, милый,
подкрепись,
Вот парного кружка.
Молочко-то исцелит:
Так угодно Богу!
И газету «Ай, болит!»
Захвати в дорогу.

В монастырь он
не пошел:
Исцеление нашел!

«Золотистый» загар

Пигментные пятна на плечах и спине стали результатом моего загора на Черном море. Прошло уже достаточно времени, а они все не сходят. Врачи только и говорят, что это неизлечимо, и у самой вывести их не получилось. Если кто знает, как смыть остатки «золотистого» загара, помогите!

Наташа

... И налились груди яблоками

Неужели никто так и не ответил той девушке, которая спрашивала, как грудь увеличить? Что-то в газете я таких писем - ответов не видела. Потому и пишу. Я-то с нулевого до третьего размера (бюстгальтера) себе груди увеличила. И вот как.

Еще девчонкой поначалу затревожилась: почему у подружек уже грудки плотные, как мячики, а у меня... Лифчик надеть не на что. А тут как раз

мода на плоскогрудых пошла. Я радовалась: любой фасон одежды из журнала бери, шей - любое платье на меня! Замуж выходила - муж сказал: «Тебе только по подиуму ходить! Вон сестра моя, Людка, как на тебя смотрит, - завидует фигурке. Она-то моложе, а полную пазуху набрала - куда с добром!?» Ладно, горжусь собой. А медовый месяц мы в Гурзуфе проводили. На пляже забежала я в раздевалку переодеться. Слышу - мужики поблизости меж собой обсуждают, у кого из их женщин

грудь красивее, пышнее. Оказывается, пышность-то просто с ума их сводит! Понаблюдала я за своим мужем: да и он-то на большегрудых частенько взгляд останавливает. Вот оно что... И так меня это заело! Да тут еще тетка мужа, у которой жили, мне сказала: «Уж не знаю, как ты ребенка потом кормить будешь. Ведь у тебя не груди, а сосочки одни...»

(продолжение
на стр. 2-3)

Теперь никакие камни не беспокоят

Вот уж два письма прочитала на твоих страницах, Айболит уважаемый, в которых люди на камни в желчном пузыре жалуются. Не дай Бог такое. Я и сама ведь с такой напастью маялась, а вывела с помощью свеклы да мяты перечной.

Свеклу чистила (средних 5 свеклин), нарезала и заливала двумя литрами воды. Потом кипятила, пока жидкость до густоты сиропа не доходила, и пила по стакану раза четыре в день.

А мяты-то две ложки брала и стаканом кипятка заваривала. Через полчаса процеживала и пила глотками в течение дня.

Теперь несколько лет никакие камни не беспокоят.

Н.Викторова



Мята перечная

Крахмал картофельный помог

Есть у меня рецепт от запоров, который на многих знакомых проверен. Утром натощак выпивайте стакан сырой воды со столовой ложкой картофельного крахмала. Пейте каждый день, и через месяц вы забудете о своей беде!

Валентина Нестерова,
г. Петрозаводск

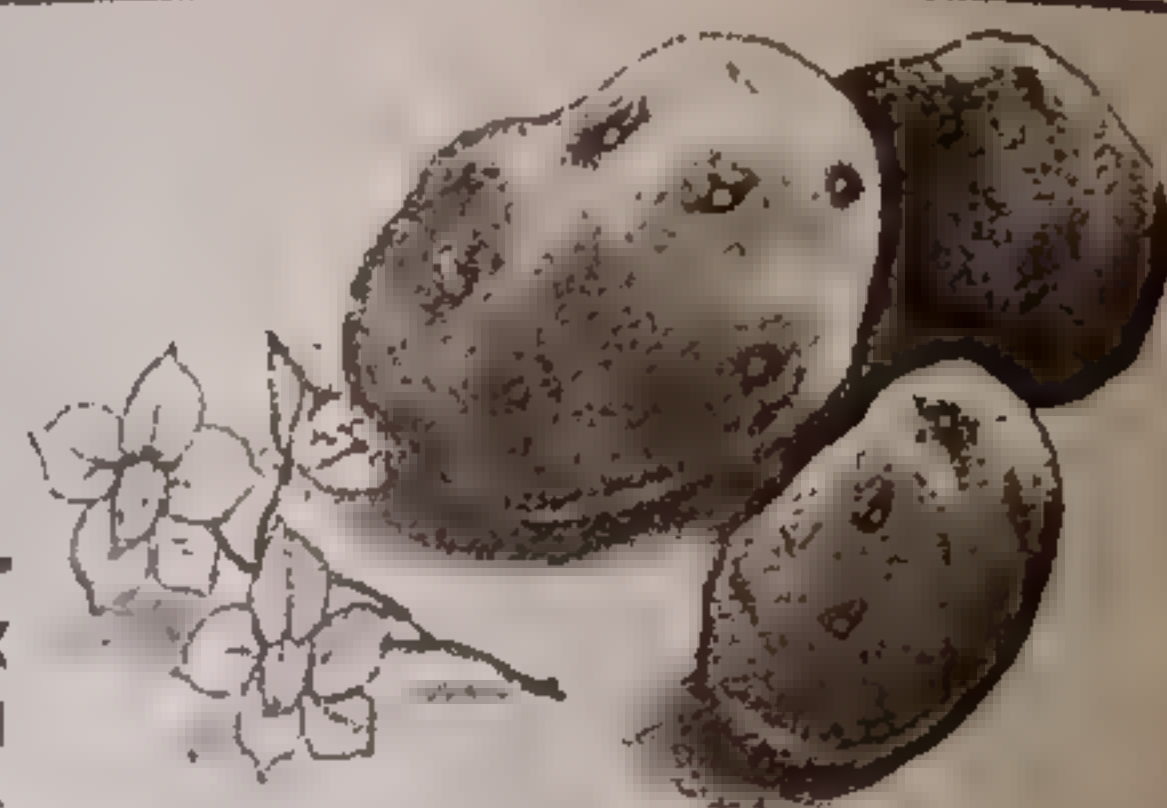
Вылечила язык крахмалом

Решили мы с мамой тоже написать в газету, поделиться своими рецептами.

Трещину на языке она вылечила сухим картофельным крахмалом. Держала его на языке, особенно вечером после еды. Еще помогает морковь, съеденная на ночь.

Если еще что-нибудь будет, мы вам обязательно пришлем.

Белоглазовы,
г. Омутнинск, Кировская обл.



Траву диабетикам вышлю

Для лечения сахарного диабета могу выслать лечебные травы: крапиву двудомную, створки фасоли, листья одуванчика, зверобой, листья березы, ромашку аптечную, мяту перечную, соцветия бессмертника, хвощ полевой.

Просьба указывать в заявке имя полностью, так как на абонентские ящики бандероли и посылки не высылаются.

А.И. Забытин,
391830, Рязанская обл.,
г. Скопин-1,
ул. Мира, д. 26, кв. 67

От экземы чудо-мастика помогла!

Пять долгих лет мы с дочкой жили в страданиях от диатеза, нейродермии, аллергии, экземы. Перепробовали все, но помогла только чудо-мастика из сливочного масла. Вот уже 6 лет живем спокойно!

Рецепт прост и помог нам очень быстро избавиться от зуда: кожа выздоровела полностью! Собирали мы сосновую хвою (можно в любое время года). На дно кастрюли наливали 1 см масла, сверху - такой же слой хвои и так до верха кастрюли. Накрыва-

ли крышкой, а щели между кастрюлей и крышкой замазывали тестом. Нагревали духовку до 140 градусов и ставили в нее кастрюлю. Грели 2 часа, выключали духовку и оставляли кастрюлю там еще на два часа. Потом снова нагревали два часа. И так в течение суток. Готовую мастику процеживали через несколько слоев марли, ставили в холодильник. Цвета она должна быть зеленого.

Больные места смазывали три раза в день до тех пор, пока кожа полностью не выздоровела.

Елизавета Баскакова,
г. Сибай,
Р. Башкортостан

Мужу взяться не за что». Ах, думаю, нашла, чем уколоть! Подумаешь, «богатство» - полная пазуха! Мне, что ль, невозможно такую заметить?!

На следующий день муж за билетами на поезд пошел, а я бегом к платному гинекологу: «Научите, как грудь вырастить!» Научил. Только домой приехала - каждое утро принялась зарядку делать с мужниной гантелью. На полу вытянусь, руками возьму гантель за головой - и давай ее к ногам через себя проносить и возвращать обратно. Слышу, как напрягаются грудные мышцы, живот - то, что мне надо!

Но с непривычки переусердствовала: тело болит, ходить не могу. Сбавила нагрузку: по 5 перекидов рук (туда и обратно) стала делать за одно занятие. Но добавила «мочалкотерапию» (тоже крымский доктор советовал). Благо, мочальная кисть у нас для ремонта комнаты была припасена - распустила я ее, лепешкой свернула и начала каждую грудь поочередно кругами массировать, потом - живот. Все по часовой стрелке, 5 минут на процедуру. Затем встану ровно и машу руками вкруговую: сначала вперед, потом - назад. После душем обольюсь и вытрусь насухо.

Муж подшучивает: «Зачем тебе это рукомахание? И так хорошо - лучше некуда». А я делаю свое. Ага, думаю, на словах хоро-

... И налились груди

ша, а сам втихаря на толстушек зарисься. Нет уж, наберу и я пазуху - во что бы то ни стало!

Сходила к нашему гинекологу: у него еще рецепт попросила. Он сразу предупредил: дело непростое, терпение и аккуратность нужны. А суть такова.

Утром, днем и вечером за 20 минут стала я принимать по столовой ложке сиропа из листьев подорожника (50 г), корней петрушки (3 столовые ложки), семян пажитника сеного (2 столовых ложки), одного лимона (выжатого) и какао (столовую ложку). Травы предварительно истолку в муку, а уж потом добавляю в смесь полки-

ло меда, литр воды и варю на водяной бане в закрытой кастрюле полчаса. Остужаю, процеживаю и ставлю сироп на нижнюю полку холодильника.

10 минут спустя после приема ложки сиропа пью полстакана отвара другой смеси: 10 грецких орехов, потолченных вместе со скорлупой (завязанных в мешочек), по две столовые ложки корней синеголовника полевого, стальника полевого и крапивы двудомной, столовую ложку корней цикория, по столовой ложке зерен ячменя и столько же овса. Все это я варила в трех литрах воды в закрытой кастрюле на малом огне четверть часа. Потом добавляла четыре

Спас меня от камней лобазник

Когда мне было 35, я попала в больницу с сильнейшими приступами. Из левой почки выходили два камня. Врач спрашивал, что я сделала, чтобы камни выгнать, а я не понимала, чего он от меня хочет. Один камень из меня вышел, а второй остался в мочеточнике. Он меня не беспокоил, и я успокоилась.

В Белоруссии попала мне в руки книга про лекарственные травы. И оттуда я узнала, что



сама себе эти камни и выдворила. Любила я ходить «на охоту» за травами разными в лес. Там целыми букетами рвала лобазник. Заваривала его, как чай, он вкусный получается. Вот его я и пила, где-то до трех литров за день выпивала. Через пять он мне камни-то и погнал.

Когда меня из больницы выписали, я второй камень тем же лобазником выгнала. Только теперь я себе уже помогала. Делала упражнение «велосипед». Поднимала то одну ногу, то другую, по сто раз в день на скакалке скакала, даже вставала на голову, чтобы камень вытряхнуть. Вставляла в мочеточник глицерин.

Так и вышли камни. Теперь-то я здорова.

Анна Яковлевна Токарева,
г. Нижняя Салда, Свердловская обл.

Думала, в психушку попаду

В молодости пришлось мне 10 лет в детском доме проработать. Ребята - сами понимаете - безотцовщина. Оторви да брось, как говорится. Сколько раз до слез доводили (особенно в самом начале) - даже не передать. Домой порой вся разбитая и выжатая как лимон приходила.

Нервы совсем сдали, бессонница навалилась, и уж подумывала, что в скором времени в психушку попаду.

А потом на работе одна женщина посоветовала настой готовить и пить.

Готовила я его так: брала корни валерианы (2 части), ромашки аптечной (3 части), плоды тмина (5 частей), заливала кипятком (0,5 литра), настаивала в термосе и пила утром и вечером по полстакана.

И прошел мой нервный стресс.

Г.А.И.

Дорогой Айболит! Недавно знакомая дала мне твою газету. Я прочитала и подумала: как жаль, что нет ее в онкодиспансерах! Сколько людей, терзаемых страхом и отчаянием, могли бы получить помощь и возгореться надеждой.

Я сама прошла через все это в 89-м году. С нетрадиционными методами лечения познакомилась уже после облучения и операции. И убедилась: из всего множества средств (керосин, фракция, чистотел, чага, сулема, болиголов, лопух большой, борец, княжик сибирский и т. д.) нужно выбрать для себя что-то одно. (О методике Шевченко я узнала недавно). И я выбрала то, что оказалось под рукой и всех ядовитее - вех. Узнала: под воздействием настойки веха ядовитого у одних рубцуются язвы желудка, у дру-

Вех ядовитый и рак лечит

гих рассасываются фиброматозные узлы, излечиваются рак матки и молочной железы (даже в довольно поздних стадиях), пропадают геморроидальные узлы, вздутия вен на ногах, растворяются и выходят камни из печени. Был случай, когда больная вылечилась от зоба. А совсем недавно я увидела заметку: настойка веха рекомендуется для профилактики рака. Ею лечит и украинский

травник Тищенко. Что касается меня, то я сейчас пользуюсь этой настойкой в профилактических целях: рака у меня не находят. И пишу в «Ай, болит!»: может, моя информация кому-то пригодится.

С пожеланиями здоровья

Тамара Васильевна
Цыганкова,
662920, Красноярский край,
Курагинский р-н,
п. Курагино

И операция не потребовалась

У моей дочки была пупковая грыжа. В 2 года назначили ей операцию. А посоветовали еще заваривать и пить вместо чая головки репейника. Сейчас ей уже 11 лет, здорова. И операция не потребовалась!

Белоглазовы, Кировская область

яблоками

столовые ложки еще одной смеси: иссеченных молодых сосновых верхушек, листьев шелковицы, исландского мха, дымянки аптечной, лабазника вязолистного, цветков бессмертника, шишек хмеля по 50 г каждого. И варила еще 15 минут. Остужу, затем процежу через 4 слоя марли и остаток отожму. А чтоб повкуснее отвар был, добавляю немного меда и сока лимонного.

Канительно? Еще бы! Но мне так хотелось нарастить грудь, что никакие хлопоты не пугали. А врач вдобавок посоветовал спустя 2 часа после еды принимать по столовой ложке смеси

таких компонентов: 500 г меда, 100 г семян укропа, смолотых в муку семян крапивы двудомной, капусты и аниса (по 50г). Эта смесь, постояв, дает осадок, поэтому перед применением я ее хорошенько размешивала.

Месяцев 6-7 прошло. И вдруг как-то в постели муж мне: «Грудки-то твои яблочками налились...» Говорю: «Подожди, еще к рождению ребенка арбузами сорта «огонек» будут. (Для тех, кто не знает, поясню: есть такой сорт некруглых арбузов). Он смеется: «Ну уж, скажешь!» Не верит, а самому, вижу, такая метаморфоза желанна.

Так и вышло - налились мои груди. И сына я выкормила благополучно. Теперь муж считает, что он помог мне, худосочной, полную пазуху набрать: мол, ласкал часто - т.е. массаж делал. Не спорю: может, и это помогло. Но потрудились и я достаточно. Чего не сделаешь ради мужниной любви?

Елена С., г. Н.Новгород



Я выбрала масло

Многие пишут о лечении стоматита, различных язвочек во рту. А я все это лечу простым растительным подсолнечным маслом. Беру в рот примерно чайную ложечку масла и хорошо языком смазываю во рту. После 2-3 таких процедур все проходит.

Галина Васильевна
Кузьмина,
п. Октябрьский,
Архангельская обл.

Кедровые орешки от кашля

Если у вас коклюш или кашель, то возьмите горсть кедровых орехов вместе со скорлупой, истолките мелко и вскипятите в 0,5 л молока. Добавьте ложку меда и масла и пейте. Кашель как рукой снимет.

Ювеналий Иванович Васенев,
г. Йошкар-Ола

Надоумили лечить солидолом

Лет 15 назад у коровы нашей на спине пятно появилось размером с блюдо - плешина, одним словом. И надоумили меня солидолом пятно-то намазывать.

Через две недели шерсть на этом месте расти стала, а пятна как и не бывало.

Написала потому, что заметку в вашей газете прочитала («Ай, болит!» N17) «От болячек тех на коже солидол избавить может».

Я понимаю, что корова - не человек, но тело-то из того же мяса состоит.

Валентина Александровна
Игнатенко,
Вельский р-н



Сам себе доктор...

Мухомор прогонит тараканов

Сказывается, если в квартире есть нафталин, искусственная камфора, ДДТ или подобные средства от моли и тараканов, то у человека постоянно обостряются хронические заболевания, а остальные с трудом поддаются лечению.

Как считают ученые, гораздо проще и безопаснее использовать вместо них естественные средства. Так, вместо нафталина и искусственной камфоры прекрасно служат лаванда, листья грецкого ореха, хмель, полынь, ядовитое мыло, табак, духи или натуральная камфора.

Тараканы уходят из дома, если на кухне разложить 6 больших мухоморов.

Т.Ф.



Волшебство сои

Хочу поделиться с читателями, как выгодно и с пользой для здоровья можно разнообразить свое меню. Я в некоторые блюда добавляю сою. В магазинах можно встретить сухие соевые хлопья или заготовки для гуляша, шницеля, лапши и т.п.

Например, в фарш для котлет я использую в равных количествах сою и мясо. При этом экономлю: мяса требуется вдвое меньше, зато фарш номлю: мяса требуется вдвое меньше, зато фарш более богат витаминами, а по вкусу и запаху не отличается от животного мяса. Соевый продукт получается от животного мяса. Соевый продукт полнее богаче витаминами, а по вкусу и запаху не отличается от животного мяса. Соевый продукт полнее богаче витаминами, а по вкусу и запаху не отличается от животного мяса.

Наталья Ивановна Кряжисина,
г. Архангельск

Айболит

Долой засилье арахиса!

Земляной орех гораздо дешевле всех прочих орехов, поскольку высаживается и добывается промышленным способом. Его легко вырастить, выкопать, просушить и извлечь ядра. Кроме того, он довольно вкусен как сырой, так и жареный. Какой орех добавляется в шоколад, мороженое, печенье, булочки? Арахис!

300 граммов арахиса удовлетворяют суточную потребность в калориях (100 граммов - 600 ккал). Привычка повсюду совать арахис приводит к тому, что изделия с ним становятся существенно калорийнее и жирнее.

В двух столовых ложках арахисового масла содержится (в процентах от дневной нормы):

Витамины

- 25% витамина Е (антиоксидант - сохраняет молодость кожи, стабилизирует менструальный цикл)
- 19% ниацина (необходим нервам)
- 10% фолиевой кислоты (необходима коже, очень важна в период беременности)
- 8% тиамина (необходимой нервной системе)
- 4% пиридоксина (влияет на кроветворные функции)
- 2% рибофлавина (необходимы для зрения)

Минералы

- 12% магния (активно используется нервной системой)
- 10% меди (необходимых нервной системе)
- 10% фосфора (укрепляет кости и зубы)
- 10% калия (регулирует обмен веществ)
- 6% цинка (улучшает зрение и регенерацию тканей)
- 4% железа (необходимо для нормального кислородного обмена в тканях)
- 2% кальция (важен для костей и зубов)

Звучит соблазнительно. Но, тем не менее, акции протеста против арахиса усиливаются. Доказано, что арахис и изделия из него - силь-

ный аллерген. «Долой засилье арахиса!» - твердят союзы потребителей Америки и Европы. И батончики с псевдоорешками везут в Россию.

«Перекус» жирными калорийными соевыми орешками из пакетика страшно далек от мечты о стройной талии. Надувать губы и с видом мученика выковыривать арахис из выпечки - глупо. Так же глупо думать, что арахисовая империя рухнет. Но к этому ореху очень и очень рекомендуется подойти настороженно.

Толстяку, страстно обожающему арахис, его можно есть не более 30 - 50 граммов в сутки. Причем, соевый арахис предпочтительнее сладкого, а сырой - лучше жареного. Но, как следует из таблицы витаминов и минералов, обкушавшись арахисом, станешь полной, спокойной. И с ног до головы покрытой аллергическими пятнами. Стоит подумать?

Нина Усова, диетолог

Неравномерно окрашенные, от бледно-желтого до ярко-оранжевого тонов, с бледными участками, мелкими пятнышками и так далее - все это свидетельствует о каких-либо неполадках в организме. Кроме того, если присмотреться внимательно, можно заметить,

что окраска правой ладони отличается от левой. Причем левая чаще имеет насыщенный желтый цвет. Как правило, это связано с нарушением пищеварения, ухудшением качества крови и «плохой» работой печени. Самое удивительное, что при этом сам человек не жалуется на боли в области печени. К тому же, чаще всего и лабораторные анализы, так называемые пече-

ночные пробы, не регистрируют отклонений от принятой нормы.

Иными словами, по всем показателям печень вроде бы и не больна. К сожалению, с годами главный кроветворный орган становится все слабее и слабее. Чаще всего лишь тогда, когда у больного пожелтели склеры глаз или все

бодность, подавленность, быструю утомляемость, депрессию, плаксивость.

● При напряженной функции, напротив, он раздражителен и неуравновешен, что приводит к истощению нервной системы.

Такие люди обычно неуживчивы с

до часа ночи, а сама печень - с часа ночи до трех утра. У специалистов, занимающихся функциональной диагностикой, существует даже образ «желчного» пациента, которого можно распознать и на расстоянии. Многословный, крикливый, сканда-

ный... Но это вовсе не означает, что человек

На ладонях, как в зеркале

Знаете ли вы о том, что цвет ладоней помогает распознать целый ряд заболеваний?

тело - а это уже явный признак запущенной болезни, - врачи начинают принимать меры. И чем желтее кожа, тем меньше шансов на успех в лечении.

Известно также, что больная печень провоцирует самые различные расстройства психики.

● При вялой ее функции человек регулярно испытывает сла-

бость, подавленность, быструю утомляемость, депрессию, плаксивость. И если они не засыпают до 23 часов, то, как правило, бодрствуют до двух - трех часов ночи, а утром, невыспавшиеся, раздраженные, едут на службу, проклиная всех и вся.

Дело в том, что желчный пузырь, который тесно связан с печенью, согласно суточным биоритмам, наиболее активен с 23 часов

он плохой - ведь такой прежде всего сам страдает от своих «недостатков». Ему просто надо помочь восстановить в организме нарушенное равновесие.

Запомните: каждый человек должен обращать внимание на цвет своих ладоней. У здоровых людей они розовые, но, разумеется, разных оттенков.

«Незримая сила»

Почему нельзя в баню?

Считается, что баня - лучшее средство от всех болезней, но наверняка существуют противопоказания. Не могли бы вы подсказать, при каких заболеваниях не рекомендуется посещение бани?

Нина Г.

Безусловно, существует список категорических противопоказаний к посещению бани. Даже здоровому человеку, если он испытывает дискомфорт при посещении бани, нуж-

но обязательно проконсультироваться у врача, и до выяснения причины подобных состояний воздержаться от банных процедур. Не следует париться как на голодный желудок, так и сразу после сытного обеда. Совершенно противопоказана баня при обострении хронических заболеваний. При повышенной температуре, при воспалительных заболеваниях сердца, после инфаркта миокарда, при тахикардии, при сердечной и почечной недостаточности, при атеросклерозе сердечных и мозговых сосудов, последствиях травм головного мозга, эпилепсии, туберкулезе, болезни Боткина, язве желудка, сопровождающейся кровотечениями, при кожных заболеваниях, а также при острых заболеваниях глаз и ушей.



Ведет прием



Опасно под водочку париться

У ТОНКОНОСЫХ ПРОБЛЕМЫ С НЕРВАМИ

Любопытно: врачи прошлого все полагали, что внешние проявления недуга имеют причину духовного порядка. Одним словом, хотите верьте - хотите нет, но на наших лицах отчетливо написана наша история жизни, наши симпатии и антипатии. И все это можно прочесть!

По «складочкам и черточкам» многое можно сказать о состоянии здоровья человека.

Собственно, и современные медики используют патофизиогномику при постановке диагноза.



● **Бледность лица** - показатель гипотонии, анемии, нарушений кровообращения и нервноности.

● **Желтоватая кожа** - нарушение функций печени и желчного пузыря.

● **Красная кожа** - гипертония, предрасположенность к сильному сердцебиению, злоупотреблению алкоголем, дерматиты.

● **Бархатистая кожа** - предпосылки к ревматизму, подагре, заболеваниям почек и мочевого пузыря.

● **Сухая, шероховатая кожа** - склонность к кожным болезням и запорам.

● **Сморщенная кожа лица** (у молодого человека) - заболевание поджелудочной железы.

● **Бронзовый оттенок кожи** (но не загар) - поражение надпочечников.

● **«Печеночные» пятна** - при чрезмерном употреблении жиров, при переизбытке холестерина в организме.

● **Белые пятна** - нарушение обмена веществ.

Нос - отдельная статья
По его форме уже можно многое предположить. Любители,

«клюкнуть» имеют красный нос. Правда, если он еще и бугристый, в прожилках - явно неполадки с артериальным давлением. А возможно, и с сердцем.

● **Нос... синий** - кровяное давление чрезмерно низкое.

● **При пневмонии** нос бледнее, а при заболеваниях печени может стать бронзовым.

● **Глубокая канавка на переносице** говорит о склонности к депрессии, а поперечная морщина - о гипофункции щитовидки.

● **У очень нервных людей** нос, как тетива лука, с очень узкой «спинкой». Если же «спинка» утолщена - причина в печени.

● **Вдавленный кончик носа** говорит о возможном образовании язвы желудка. Вертикальная «насечка» на кончике - хроническое заболевание желудка. Побледнение кончика - нарушение кровообращения.

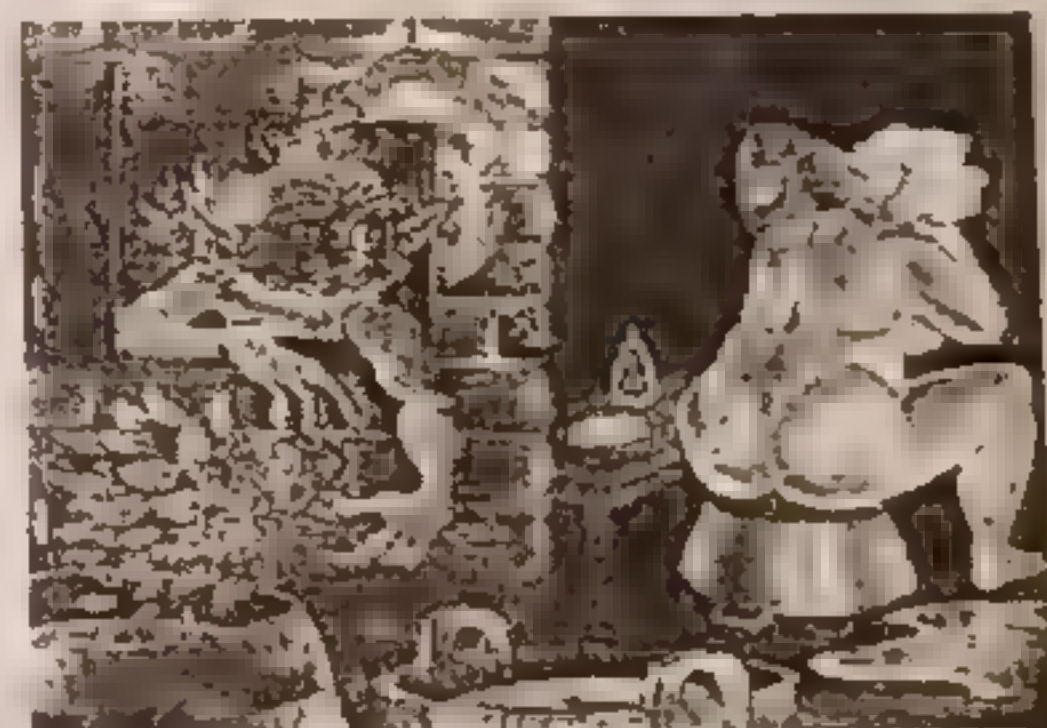
Но разве познанию есть предел? Присмотритесь к себе: наверное, какие-то знакомые черточки, повествующие о вашем характере и здоровье, вы откроете в себе сами.

Мария Рипинская

Примерно раз в месяц зять с дочерью приезжают к нам в деревенской бане попариться. Для мужа - это как праздник: уважительная причина для выпивки есть. Я-то бы и не против, да беспокоит меня, что они прямо в бане пьют. Попарятся, в предбанник выйдут, по рюмке выпьют да опять на полку.

Вот и захотелось мне узнать: не вредно ли это. Ведь мужу-то моему на восьмой десяток пошло.

Фаина Игнатьевна Самохвалова, Вологодская обл.



Да, крепкое сердечко у Вашего мужа, уважаемая Фаина Игнатьевна. После таких парений под водочку случается, что и вперед ногами из бани выносятся. Так что вовсе не без оснований Ваше беспокойство. Тут и инсульт, и инфаркт вполне могут приятную процедуру омрачить.

Так что объясните своим мужчинам, что выпить после баньки не грех, но не раньше, чем через 1,5-2 часа. И с хорошей закуской, разумеется.

Как вывести полипы

У меня полипы в кишечнике. Подскажите, как их вывести?
Тамара Рябцева

Для удаления полипов рекомендуется применять клизмы с чистотелом по такой методике:

Первый курс: 10-20 дней. На 2 л воды берется чайная ложка сока чистотела. Затем перерыв

15-20 дней.

Второй курс: 10-20 дней. На 2 л воды возьмите стол. ложку сока чистотела. Перерыв 15-20 дней.

Третий курс: как и второй.

Дозировку сока чистотела можно увеличивать в зависимости от самочувствия на чайную или столовую ложку.

Количество курсов также зависит от самочувствия, но проводить более 4 курсов подряд.



Псевдотуберкулез ИЗ...

Четырехлетняя Марина с утра пожаловалась на тошноту, измерили температуру - 38! Детский садик отменили, вызвали врача. Все симптомы скарлатины - заключил он: на теле мелкоточечная сыпь, горло красное. Несмотря на проведенное лечение, температура не снижалась. Начали болеть суставы. Более тщательное обследование ребенка показало: псевдотуберкулез.

Да, мы до сих пор живем в счастливом неведении. Запасаемся на зиму витаминами. Овощи и фрукты замораживаем впрок, чтобы потом баловать себя плодами осени. Все это необходимо для нашего здоровья. Однако мы и не подозреваем, какую опасность могут таить в себе продукты, долго хранившиеся в холодильнике.

Немало написано о той стерильной чистоте на кухне, которую стараются соблюдать в западных странах. Мы же, к примеру, покупаем картофель немытый, с комьями земли, и считаем, что это нормально. Затем этот картофель, да еще морковь, свеклу, яблоки кладем в холодильник и моем их потом, по мере надобности, когда хотим приготовить салат. Но в таком варианте овощи могут вызвать серьезные кишечные отравления.

Дело в том, что температура

холодильника - около плюс 4-5 градусов в сочетании с влажностью - самая благодатная среда для некоторых микробов. К тому же продукты мы обычно храним в полиэтиленовых, а не в бумажных пакетах. И время хранения работает «на них». В итоге за последние тми десятилетия ученыеполнили список так называемых кишечных инфекций. Наиболее распространенные и опасные - группа с экзотическим названием «иерсиниозы».

Инфекция эта обладает свойством носить маску других заболеваний, совершенно не похожих друг на друга.

Называют ее также «псевдотуберкулез», хотя болезнь эта ничего общего с настоящим туберкулезом не имеет.

Возбудители - иерсинии - принадлежат к одному семейству с чумой, и были названы в честь первооткрывателя чумной бактерии Иерсена. К счастью, они действуют послабее своей грозной предшественницы, но по коварству похожи: поэтому первые признаки заболевания нередко ставят в тупик врачей. Симптомы иерсиниоза, или псевдотуберкулеза, напоминают скарлатину, ОРЗ, разнообразные кишечные инфекции, отравления, аппендицит, ревматизм, гепатит... А разобраться нужно быстро, иначе и до беды недалеко.

Если же вовремя начать лечение, оно займет всего 5-6 дней.

Спи один

Несмотря на все кажущиеся удобства, большая двуспальная кровать приводит к множеству конфликтов. Один из супругов храпит, ворочается во сне или даже любит смотреть по ночам телевизор, тогда как другой уже давно хочет спать. В таких случаях сосед по постели становится раздражающим фактором.

В ходе исследований выяснилось: если один из супругов по-



Татьяна Батюк



Т.Ф.

Речь пойдет о ближайшей родственнице чумы, но, к счастью, обладающей меньшей убойной силой, - иерсинии. Низкая температура идеально подходит для размножения этой коварной инфекции. А живет она... в ваших холодильниках.

ШКОЛА



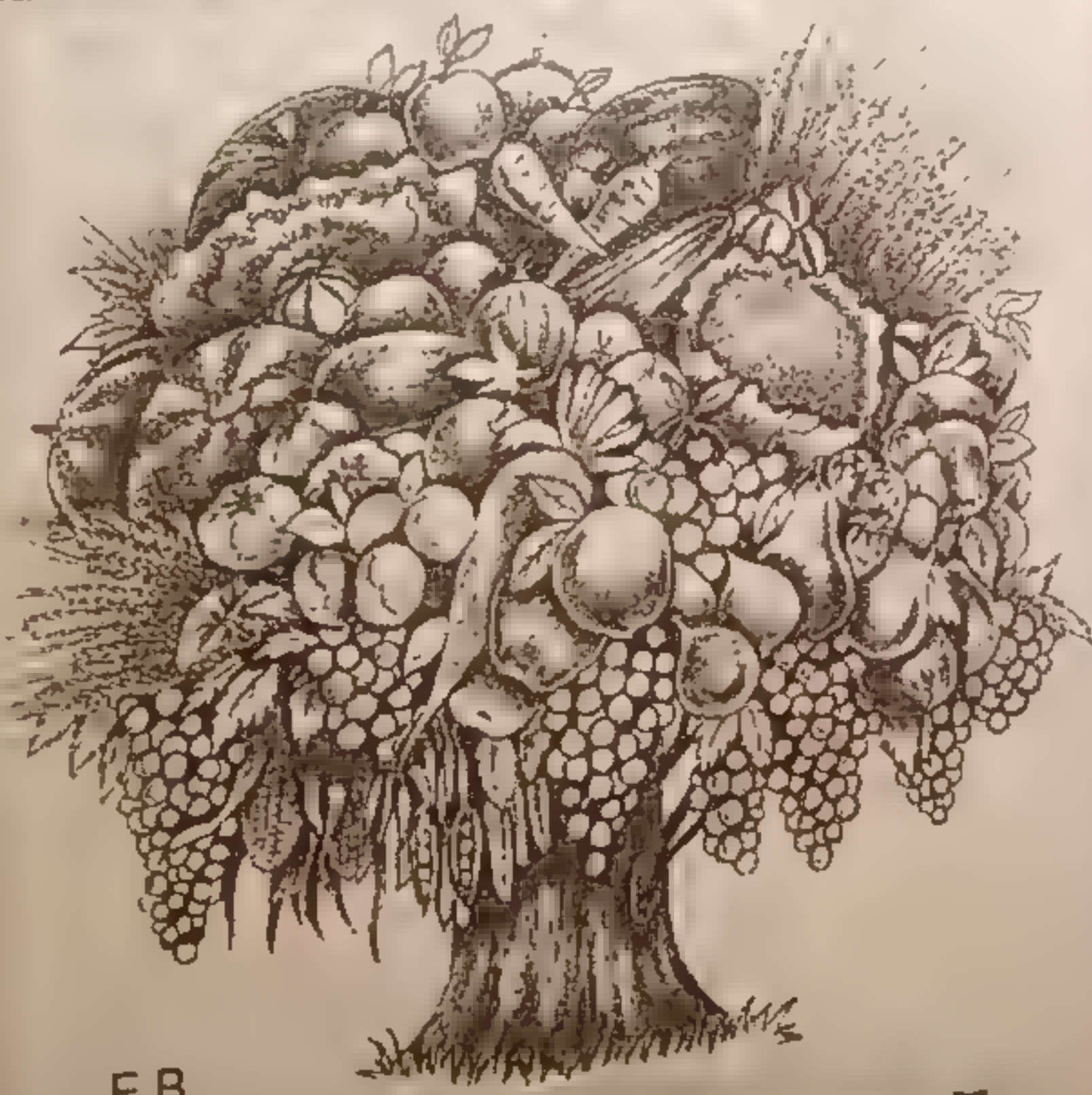
Все секреты из газет...

Ну и фрукт!

Лето - пора ягод и фруктов. А знаете ли вы, как и когда их есть?

Яблоко лучше съедать до еды - это улучшает аппетит, способствует пищеварению. **Персики** содержат органические кислоты, которые обостряют колиты, гастриты и другие желудочные заболевания. Есть их нужно осторожно и желательнее после еды. Послабляющее действие оказывают **абрикосы** (ни в коем случае не есть на голодный желудок!), **сливы, огурцы, инжир**. **Инжир** к тому же улучшает функции печени. **Виноград** диетологи называют «растительным молоком»: он восполняет потребность организма в сахарозе, лактозе, глюкозе, фруктозе и особенно полезен детям. Маленьким детям его дают без кожуры и без зернышек, чтобы не засорить желудок. Помните, что темные сорта винограда могут вызвать аллергию. **Дыня, как и арбуз, хорошо очищает организм, но по своему составу намного сложнее. Поэтому ее рекомендуют есть отдельно, желательнее часа через два после основного приема пищи. Арбузы, хоть и очень полезны для почек, но могут нанести большой вред из-за возможного высокого содержания нитратов.**

Поэтому не стесняйтесь и не ленитесь - просите арбуз надрезать. Если мякоть - неоднородная, с желтоватыми прожилками, а на вкус кисловатая и жесткая - не покупайте.



Е.В.

Лосьон молодильный

Растирают 250 г спелых ягод клубники и процеживают через тонкую ткань. Добавляют щепотку пищевой соды, несколько капель спирта и хорошенько размешивают, а затем подливают еще 1/4 стакана молока. В холодильнике этот лосьон можно сохранять долгое время. Рекомендуются смазывать лицо раз в день, а через 10 минут смывать водой комнатной температуры.

«Воскресная газета»

Внимание родителей!

Если у вашего ребенка внезапно повысилась температура, появились озноб, недомогания, слабость, головная или мышечная боли, пропал аппетит, и все это сопровождается тошнотой, рвотой, болью в животе, поносом и запором, а также, возможно, покраснением кожи лица, шеи, кистей, стоп, сыпью на теле, болью в суставах, то его необходимо проверить на псевдотуберкулез.

В эту картину симптомов иной раз вписываются и признаки простуды - кашель, насморк, боль в горле, ангина, конъюнктивит. Могут увеличиться лимфоузлы и селезенка. А если возбудитель успел атаковать и печень, то белки глаз и кожа приобретают желтушный оттенок.

Коварство псевдотуберкулеза в том, что эта инфекция умеет затаиваться в лимфоузлах и селезенке на долгие годы и в самый неподходящий момент вызывать новую вспышку.

Даже после выздоровления в течение пяти лет она вызывает на коже аллергические реакции.

Впервые иерсинии выделили в 1883 году французские ученые Малассе и Виньял, и вплоть до середины 60-х годов нашего столетия болезнь эта считалась ред-



кой и всегда заканчивалась смертельным исходом. Но вот во время вспышки в Приморском крае эпидемии, напоминавшей скарлатину, доктор В.А. Знаменский, стремясь доказать всему миру, что виновник заболевания - иерсинии, поставил на себе отчаянный опыт самозаражения. И доказал свою правоту.

Откуда берется эта напасть, и почему наши холодильники становятся иногда рассадниками этого микроба?

Как уже мы говорили, инфекция сохраняется прежде всего в овощах и фруктах. Если вы купили те, что хранились в подвалах овощехранилищ, то вероятность заражения высока. Поскольку ими вполне могли полакомиться мыши. Они-то и обсеменяют плоды иерсиниями, которым ничем любая стужа - микроб выдерживает даже 52-кратное замораживание и оттаивание. А температура холодильника, напомним, идеально подходит для их размножения. Вот почему продукты в нем нужно хранить в закрытом виде.

Кроме того, каждый должен знать свое место. Держать сыр и колбасу на одной полке с грязными овощами - верный способ заработать кишечную инфекцию. Надежнее всего продукты покупать в упаковке.

А теперь о главном

Чтобы обезопасить себя, нужно всю зелень, овощи и фрукты, прежде чем класть в холодильник, перебрать (порченные выбросить), тщательно промыть, поврежденные места вырезать, а затем просушить. Перед употреблением их нужно снова промыть проточной водой, после чего ошпарить кипятком. Ведь иерсинии погибают даже при небольшом нагревании.

Особенную осторожность соблюдайте при приготовлении салатов из капусты. Вначале удалите порченные листья и хорошенько промойте кочан проточной водой. В салат годятся только крепкие кочаны, с которых сняли по меньшей мере три здоровых листа. Их можно использовать для приготовления борща или вторых блюд.

Не забудьте разделочную доску для сырых овощей обдать кипятком и просушить. Напоминаем, что и картофель и свеклу перед варкой придется снова промыть струей из-под крана, очистить от кожуры и снова промыть для удаления частиц земли, уже не видимых глазу.

● Медики не рекомендуют приготовленные салаты сутками хранить в холодильнике. Готовьте порции небольшие, чтобы съесть сразу.

● Молоко храните в закрытой посуде, нестерилизованное прокипятите 3-5 минут, иначе сохраняется большая вероятность заражения иерсиниями.

● Эти микробы любят поселиться и в мясе, поэтому храните его отдельно от остальных продуктов.

● Напоминаем также, что хранить в холодильнике посуду с остатками еды домашних животных - крайне опасно для вашего здоровья. Ведь в слюне кошек и собак могут находиться (с большой долей вероятности) эти микробы, поэтому их недоеденные лакомства - верный источник заражения продуктов, находящихся в холодильнике.

● Не забудьте почаще размораживать и мыть холодильник. При соблюдении несложных правил хранения продуктов никакая болезнь из холодильника не будет страшна ни вам, ни вашим близким.

«Полезно вам»



Е.В.

вернулся - а за ночь это случается от 20 до 60 раз - то через 30 секунд беспокойным становится сон и другого. Однозначно подтвердилось: высыпается за ночь тот, кто спит один.

Кроме того, по мнению многих психологов, за долгие годы большая двуспальная постель убивает и сексуальное желание. Другое дело, когда мужчине приходится «наносить визит» жене, так сказать, идти на свидание.



Заведите кошку или собаку!

Конечно, ни пудель, ни сиамский кот не заменят домашнего доктора, но, по свидетельству специалистов, ежедневное общение с домашними животными позволит избавиться, по меньшей мере, от половины таких «неприятностей», как потеря аппетита, бессонница, головная боль.

Даже скромные красные рыбки отлично действуют на нашу нервную систему. Достаточно посмотреть на них 20 минут, чтобы почувствовать себя совершенно спокойным и расслабленным.

Собаки также являются великолепными спортивными тренерами - их владельцы все время в движении: две прогулки в день (как минимум), бросание мяча или палки, приготовление еды. Результат - резкое падение уровня холестерина у сорокалетних и уменьшение риска перелома шейки бедра у пожилых людей.

Рот - это третья рука

Об их зубах исследователь Флетчер отзывался с искренним восхищением: «Рот у эскимосов - это буквально третья рука: зубами они держат шкуры во время скобления и потому передние зубы у них бывают стесаны до корней. Все одежды эскимосов, даже сапоги, сделаны из пережеванных кож. Эскимосам при-

ходится для этого жевать всю шкуру, дюйм за дюймом, пока она не сделается гибкой и мягкой. Часто приходится пережевывать засохшую одежду. Эскимоски ничего не имеют против этого, а дети даже радуются: в шкурах есть ворвань (жир). Иногда к этой работе присоединяются и мужчины. Но не только эскимосы пользовались зубами при изготовлении одежды, домашней утвари и орудий охоты. Так же поступали аборигены Южной Калифорнии -

правда, они, за неимением моржей, жевали бычью шкуру. Иногда шкуры не только жевали, но и ели. Когда у южноафриканского племени бушменов кончался провиант, они вымачивали старую шкуру антилопы, соскабливали с нее шерсть, варили и пускали в пищу.

О.М.

Копчености? Ничего себе...

Есть копченые продукты все равно, что употреблять бензопирен в чистом виде. Эта смола мгновенно вызывает раздражение пищеварительного тракта и, кроме того, способна накапливаться в мочевом пузыре. То есть возникает реальная опасность рака ободочной и прямой кишки и рака мочевого пузыря. Так считает французский доктор Анри Жуайо.

Не могу с деснами справиться

Помогите, пожалуйста, вылечить мои кровоточащие десны. Может, надо какой-нибудь травкой полечиться?

Владимир Шабалин,
г. Котельнич,
Кировская область

Лошадиный пот мне не подмога

Мне 14 лет. Где-то год назад появилась на руке бородавка. Очень неудобно мне с ней. Все говорят, что бородавки появляются из-за грязи и лягушек. Я знаю, что это не так, но что поделать?

В одном из номеров писали, что бородавку можно свести лошадиным потом. Но я не знаю, как к ним подоить, боюсь. Нельзя ли вылечить каким-нибудь другим способом?

Лилия,
Саратовская область

Помогите вылечить сына

Прошу откликнуться тех, кто может помочь в лечении детской тилепсии травами или другими способами. Моему сыну 6 лет, а болеет он с двухлетнего возраста. Желю видеть эти страдания. Зблетки и лекарства только на время заглушают болезнь, поэтому осталась одна надежда на «Аи-лит!» и тех, кто читает эту газету. Если есть возможность, выложите, пожалуйста, травы и подробное описание, как их применить. Оплату гарантирую.

Светлана Рудольфовна
Черепанова,
164523, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Малая Кудьма, д. 6, кв. 53

Шестой год запахов «не слышу»

Я пенсионерка, 62 года мне уж. А дело в том, что с носом у меня что-то неладно. Постоянно идут какие-то зеленые выделения из него. Шестой год не различаю запахов.

Врачи помочь мне ничем не могут. Если можно мой нос поправить, уж вы напишите, как.

Тамара Федоровна,
462220, Оренбургская обл., г. Кувандык,
ул. Маяковского, д. 50



Всегда в бандеже

Из-за паховой грыжи приходится постоянно носить жесткий бандаж. Как бы избавиться от нее без операции?

А., г. Заполярный.

Земля

из-под ног уходит

Мне 62 года. Болею склерозом сосудов головного мозга. Хорошо себя чувствую, только когда делаю физические упражнения. В течение дня приседаю 800 раз, поднимаю 200 раз две 5-килограммовые гири. Но вот беда, не могу ходить. Постоянно теряю равновесие, земля из-под ног уходит, ноги заплетаются, шаркают. Еще нарушена речь, язык меня не слушается.

Прошу дать добрый совет. Не верится мне, что болезнь моя неизлечима.

Анатолий Александрович
Костин,
171132, Тверская область,
Вышне-Волотский р-н,
п/о Бухолово,
д. Щемелево, а/я 110

Чистец избавил бы от операции

Мне 20 лет. Год назад нашли у меня фиброаденому молочной железы. Предлагали удалить, но что-то не хочется ложиться под нож. Где-то прочитала о компрессах из чистеца болотного (столовую ложку травы заварить стаканом кипятка, парить 1,5 часа, остудить и делать на ночь компрессы, пока опухоль не рассосется). Хотела бы попробовать, но нигде не могу найти траву чистеца. Может, кто-нибудь знает, где можно ее приобрести? А еще корни чертополоха и листья мяты бы приобрести. Буду очень благодарна за помощь.

Т.Б.,
г. Петрозаводск

Артроз меня не отпускает

Заинтересовалась я «Аи, болитом!» по такой причине. С марта мучает меня артроз тазобедренного сустава. Всеми медицинскими методами я его лечила, но полностью так от этой болезни и не избавилась.

Очень хочу быть здоровой. Посоветуйте, что можно сделать, какие народные средства применить?

Еще у меня постоянно нарастают мозоли на ногах. Не могу от них избавиться.

Татьяна Николаевна
Яковлева,
163062, г. Архангельск,
ул. Удмуртская,
д. 33, кв. 10

Устала от экземы

Устала я от экземы. Руки болят, да и просто неприятно. Можно ли связаться с П.Д. Федосеевым из Пермской области, который писал о черной траве?

Очень жду письма.

М.Д. Крапивина,
413108, Саратовская обл.,
г. Энгельс-8,
1-ый пр. Ст. Разина, д. 24

Сыну в армию скоро

Решила обратиться за помощью в любимую газету. У сына на медкомиссии обнаружили опущение правой почки на 4 см. Теперь правой рукой нельзя поднимать груз больше 7 кг. Ему скоро в армию идти.

Хотелось бы почитать мнение и совет специалиста, или, может быть, народные ки посоветуют, что же нам делать?

Татьяна Николаевна,
г. Архангельск



В номере использованы материалы из газет: «Газета для женщин», «Худеем вместе», «Воскресная газета», «Друг дома», «Тверская жизнь», «Тайная власть», «Незримая сила», «Полезно вам».

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>Редакция Омкомитет РФ по печати № 013382 от 02.03.95 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: Архангельская область, г. Искра, ул. Плеханова, д. 3.</p> | <p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска ул. Южная д. 5. Директор Симонова Е.И.</p> <p>Печать офсетная. Заказ № 279. Тираж 78.158 экз.</p> <p>Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белорусов. Индекс: 50486 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.</p> <p>Цена в розницу свободная.</p> | <p>Время подписания и печати по графику пятица - 17 00, фактически пятица - 17 00</p> | <p>Телефон/факс секретарь - (884) 55 20 60 заместители редактора по творческой работе и маркетингу (884) 55 16 11 телефоны бухгалтерии (884) 55 16 13 корреспондентов (884) 55 16 14</p> | <p>Редактор Зам. редактора Корреспондент</p> <p>Учредитель Издатель</p> <p>Барболин Г.П. Кривошапкин В.В. Шабалин В.В. Иванов Г.Ю. Воробейников Е.П. Федосеев П.Д. Шабалин А.В. Шабалин Г.В. Шабалин О.Н. Шабалин Ю.В.</p> |
|--|---|---|--|--|

«Аи-лит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, болит!

Продолжается Всероссийская подписка на газету «Ай, болит!» на 1-е полугодие 2000-го!

Внимание!

5 октября 1999 года вышел в свет 14-й номер приложения к «Ай, болит!» (специальный выпуск). Тема номера: «Лечим женские болезни».

Живица - Айболиту сестрица

5 октября 1999 года вышел 1-й номер еженедельной газеты «Живица». Стержневая тема: «Я от болезни излечился сам».

Спрашивайте в киосках «Роспечать», почтовых отделениях связи, у других распространителей газеты.

● Продолжается подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года по всей территории Российской Федерации. Газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

● Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

● Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.



Выписал дед газету. А газета непростая - целительница. И стала она в доме деду жить - поживать да семью врачевать. Дед болел-болел: поправился. Баба недужила-недужила: исцелилась.

Внучка-гурнушка возле газеты крутилась-крутилась: выросла румяна да пышна. И по сей день живет газета-целительница в доме деду. Потому как польза от нее большая-пребольшая.

Всю жизнь лечу людей травами

У нас растут многие лекарственные травы, поэтому я могу выслать, сколько нужно для лечения. Могу составить сборы (уже проверенные) для лечения простатита, аденомы, импотенции, мастопатии, миомы, псориаза, экземы, болезней желудка, печени, почек, гипертонии и гипотонии, алкоголизма и курения, для лечения злокачественных опухолей. Ко мне обращались многие больные остеохондрозом, радикулитом, которых я поставила на ноги. Применяю и настои, мази из трав. По образованию я фармацевт, биолог, заканчивала курсы по фитотерапии и массажу. А траволечением занимаюсь всю жизнь.

Стоимость трав на два месяца лечения - 150 рублей, пересылка - 10 рублей. В письме прошу подробно описать состояние своего здоровья.

Валентина Алексеевна
Куриленко,
травник-целитель,
440008, г. Пенза,
а/я 218,
т. 8-8412-63-25-94

Хорошо, что ты есть!

Читаю Айболитушку не очень давно. Как жаль, что не знала раньше о нем. Ведь через такую замечательную газету можно узнать много нужного и полезного. Спасибо, что ты есть! Всем, кто ее издает, желаю здоровья и благополучия. Храни вас Бог!

Евгения Ивановна,
г. Кировск

● С 1 сентября принимается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТОО «Нагали-Роспечать»). В городе Архангельске - в редакции газеты «Архангельск», в Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблпечать», в отделениях АОТ «МАР-ПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Канда拉克ша, Мончегорск, Никель, Североморск.



63-59

ЗДРАВСТВУЙ,

Одна бабушка
сказала

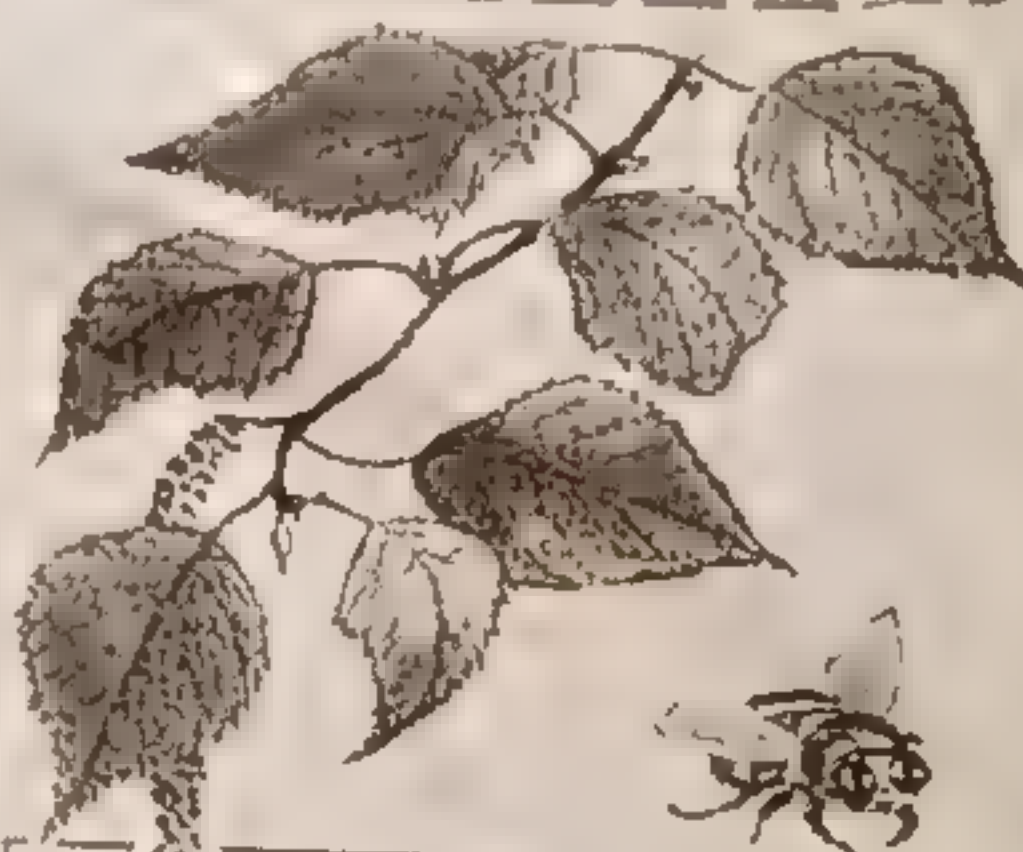
Покройте ином березовые плачущие веточки с почками нарезать мелко (желательно ножничками). Поместить и хранить в холодильнике. Заваривать, как чай: щепотку на стакан кипятка. Пить 2 раза в день по стакану: утром натощак, вечером - перед сном. Курс 24 дня! Выводит камни, песок из всех органов и протоков.

А.А. Пупышев

Стрептоцид
не только
лечит

Виктор С. написал в письме, что лечил ангину стрептоцидом. А мне доктор знакомый сказал, что стрептоцид из организма не выводится и постоянно его применять нельзя, иначе можно «посадить» почки. Так что, если кто лечится так будет, помните об этом.

Мария Петровна
Баскакова,
г. Бердск,
Новосибирская область

Вылечилась
сухим теплом

В детстве я на физкультуре помещена была - гимнасткой стать мечтала. Ну и докрутилась до беды. «Березку» на мягком диване изображала (стойку на голове, то есть), да и перевесили ноги - навзничь брякнулась назад, да копчиком - то на ушко ушата угодила (в деревне так бочки с ушками для засолки называют). Света белого от боли не взвидела! Да еще больше мамы испугалась: заругает! Вот и терпела боль через силу. Месяц где-то едва-едва, но делала все по дому, и в школу ходила - в 7-й класс.

С годами забылось. А тут ни с того ни с сего заболел у меня копчик. Дальше - больше. И вот

больно. Пошла к хирургу. «Киста», - говорит. - Резать надо». Через двадцать лет ушиб о себе напомнил! Да пожалел, видно, врач меня. Народным способом пролечиться предложил. «Не поможет - успеем почикать», - добавил. Но не пришлось. А и надо-то было сухим теплом болячку лечить. Рассосалась моя опухоль после 10-дневных процедур. Грела я по полчаса в день синей лампой больное место и нагретую соль прикладывала (в чулке). Порой дома и ходила с ней, и сидела. Главное, чтоб тепло было. И так чередовала: лампа - соль. Оба мы с врачом рады были, что без операции обошлись. А копчик с той поры меня больше не беспокоил.

Ольга Сергеевна,
г. Егорьевск

И тормозная
жидкость
лечит!

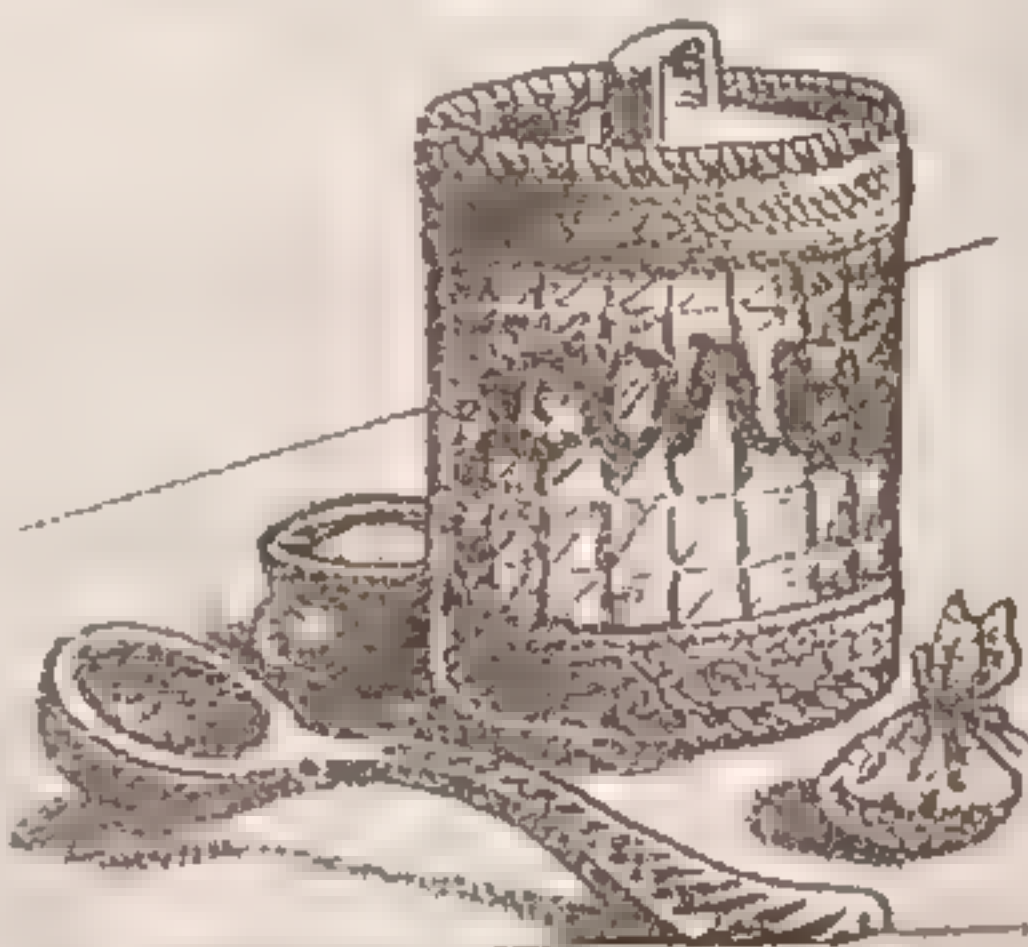
Кого беспокоят трещины на ногах, используйте тормозную жидкость. Намочите обильно тряпку, приложите к пораженным местам, а утром снимите. Ноги вымойте с мылом. Сеансов 5-6 - и все будет в порядке!

И.В. Боликова,
г. Череповец

Полоску зубы
солью

Пришла я на прием к зубному врачу, сижу в кресле, а сама боюсь: сейчас взглянет на мое «богатство» и начнет: «Блендамет...». А он, представляете, говорит: «Чтобы избавиться от пародонтоза, кровоточивости, укрепить десны, отбелить зубы, за дорогими пастами охотиться совсем не стоит. Просто хотя бы раз в день нужно полоскать рот раствором морской соли (0,5 чайной ложки на стакан воды)». Я, конечно, чтобы сохранить последние лучи сияющей улыбки именно так и делаю. И, знаете, действительно помогает!

Мария Петровская,
Ленинградская
область



Боюсь

совсем оглохнуть

Решила, раз врачи мне помочь не могут, обращусь к читателям любимой газеты. 8 лет уже болит у меня ухо. Оно пробито, не слышит и все время течет. Частично препараты помогают, но только временно. Помогите мне, читатели-целители. Я и на второе ухо стала теперь хуже слышать, боюсь оглохнуть совсем.

А.А. Вердеш,
163036, г. Архангельск,
ул. Ад. Макарова,
д. 36, кв. 7

Лавровый
лист
уши лечит

Моя дочка родилась зимой. Я по своей неопытности, видно, то слишком укутывала ее, то, наоборот, пыталась закалять - в результате застудила. Всю ночь она прокричала. Я ее и качала, и грудью кормить пыталась (думала, может, голодная). А потом села и разревелась. Ревем в два голоса. Жили в коммуналке, с подселением. Соседям тоже спать не даем.

Посреди ночи не выдержала соседка, постучалась: «Что случилось?» Она-то постарше была, двое детей, уже опыт житейский был. Сразу определила, что ушки болят у моей девочки. «Горюшко луковое», - говорит. - Чего ревеешь? Сама как ребенок. Давай лечить твою дочку». И вот налила в эмалированную кастрюлю стакан воды, опустила туда пять лавровых листьев, довела до кипения, потом плотно укутала полотенцем на два часа. Закапали в ушки по десять капель этого настоя и две-три столовые ложки теплого настоя дала ребенку выпить. Повторяла я эту процедуру четыре раза в день.

Это был мой первый, слава Богу, удачный, опыт лечения. Потом, как только простудилась дочка - сразу лечила ее этим способом.

Как избавилась
от экземы

Одцепила моя приятельница экзему. А это такая напасть - просто беда! Врачи перепробовали на ней, казалось, все лекарства. Но немножечко утихает и опять. Стоит только руки подольше в воде подержать - кожа краснеет, шелушится, чешется. Что делать? Ведь нужно и посуду мыть, и стирать - у женщины постоянно руки в воде.

И вот, совершенно случайно пришло избавление. Занималась она домашними делами. Вдруг звонок в дверь. Открыла - стоит на пороге женщина, просит подаяние. Приятельница вынесла ей кусок хлеба да сала. А та глянула

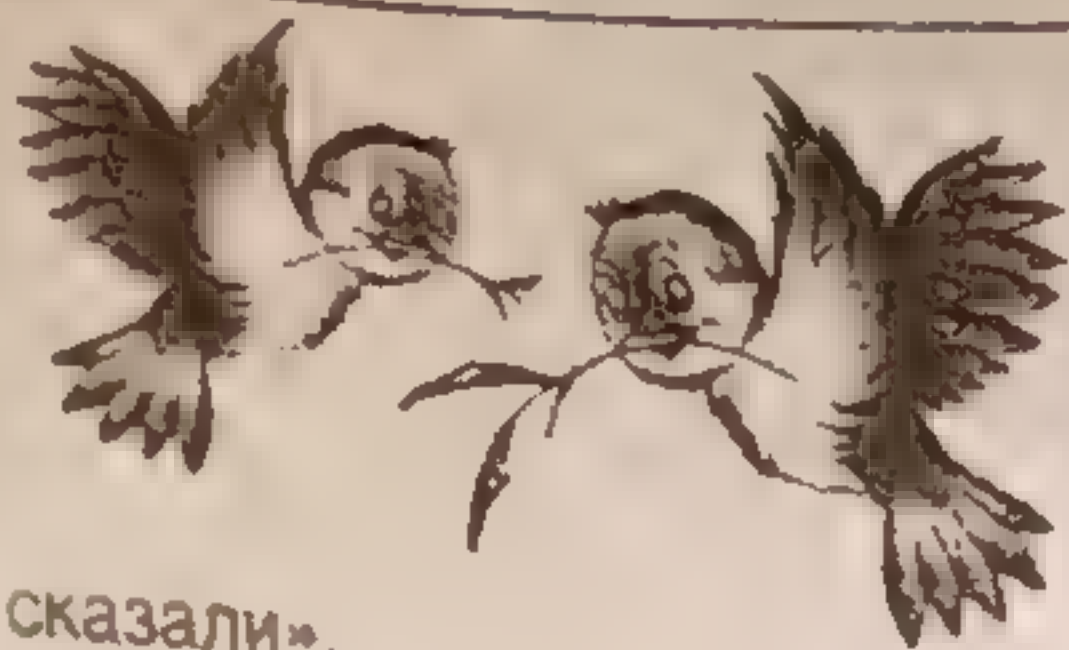
на ее руки и говорит: «Экзема у тебя, видно. Дай, Бог, тебе здоровья за твою доброту. Запоминай рецепт:

50 г уксусной эссенции, свежее куриное яйцо, столовая ложка свиного несоленого смальца. В стеклянную банку положить яйцо, налить в нее эссенции, закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на сутки. Затем добавить смалец и размешать до однородной массы. Больные места хорошо промыть и вытереть насухо, потом смазать этой мазью (будет больно, но надо потерпеть хотя бы час). Потом смазать детским кремом. Повторить несколько раз. Улучшение наступает сразу.

Приятельница моя благодарит

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Как фибромиому извела



сказали».

Когда мне было 29 лет, мужа перевели из подмосковья служить на Камчатку. Я с ним переехала. А там ветры - сроду таких не видела, влажность... Словом, все не то. И заболело у меня сердце. Была молодой, а тут как старуха стала: ходить не могу - слабость, одышка, боли... Мало того, еще и фибромиома обнаружилась. Операцию, говорят, надо бы сделать, да сердце не выдержит. Словом, только озадачили, расстроили. Опухоль уже с сустав большого пальца руки. А я, когда на обследование ходила, маленького сынишку оставляла у одной женщины из местных. И тут пришла от врача за Игоря - не выдержала и расплакалась, рассказала все женщине. А она, зная моему мужу переехать отсюда. А насчет фибромиомы - не тужи, сама я избавилась от нее 3 года назад. Люди хорошее средство под-

Стакан скорлупок кедрового ореха залить 0,5 л водки, настоять 14 дней в теплом, темном месте. И ежедневно встряхивать. А потом процедить. Смесь можно и просто водкой залить. Принимать по неполной столовой ложке 2-3 раза в день - пока снадобье не кончится. Это - первый курс лечения. Затем 7 дней - перерыв. Второй и последующие курсы принимать лекарство по полной столовой ложке. А всего курсов шесть.

Как я обрадовалась, когда узнала, что дело на лад пошло. Фибромиома исчезла, мужа перевели - мы переехали в среднюю полосу. А там и сердцу стало лучше. Вот и вся моя история. Может, кому-нибудь мой опыт поможет исцелиться. Хорошо бы!

Анна Петровна А.,
г. Липецк

«Звездная» диета от... запора

«Звезды»-то разные, читаю нынче все набросились на кефирную диету. Вот я и подумала: может, они, как я, не только лишний вес пытаются сбросить?

Лично я кефиром лечу запоры (и от геморроя можно избавиться

фира кладу треть чайной ложки соды, размешиваю, и как только смесь эта зашипит и запенится, быстро выпиваю. Но никогда не наливаю стакан доверху: когда реакция начнется, все лекарство может убежать через край.

Вечером такую «шипящую» смесь примешь - утром кишечник легко освобождается. А когда уже стул наладится, можно пить «содовую» пару раз в неделю на ночь.

Валерия Павловна Гришук,
Самоедская область

А буквально накануне, за день до этого, слушала я по радио какую-то передачу по народной медицине. И в ней рассказывали, как поступать, если вы обожжетесь. Вот уж, действительно, вовремя. И я поступила точно по их совету. Подставила ступню под холодную струю воды. Держала, пока боль не утихла.

Муж в это время отварилакрутую несколько яиц. Желтки пережарил на сковороде на медленном огне, пока не получилась черная тягучая масса. Этой мазью я смазывала обожженную ногу.

Ожог заживает от такой мази буквально не по дням, а по часам. Уже на следующий день я смогла натянуть сапоги-чулки (тогда в моде были). Так что обошлось без пузырей и без больницы.

От язвы желудка крапива спасла

Крапива-то больно жжет, что всякий знает, а меня она от язвы желудка спасла. Два раза в больнице вылежала, а тут прочитала, что крапивой лечиться можно. Заваривала кипятком в эмалированную кастрюлю, настаивать давала 4 часа, ложку меда добавляла, пила 3 раза в день по 1/3 стакана.

Месяц попринимала такой дозой, после по полстакана пить стала. Теперь уж третий год язва не беспокоит.

Н. Костюшко,
п. Двинской Березник

Сметана помогла

У меня была экзема на обеих кистях. Они были в коростах, я так мучилась. Мне помог состав: 0,5 стакана сметаны; 0,5 стакана чистого дегтя; горошинка сулемы. Делать мазевые повязки. За 6-7 дней я полностью излечилась.

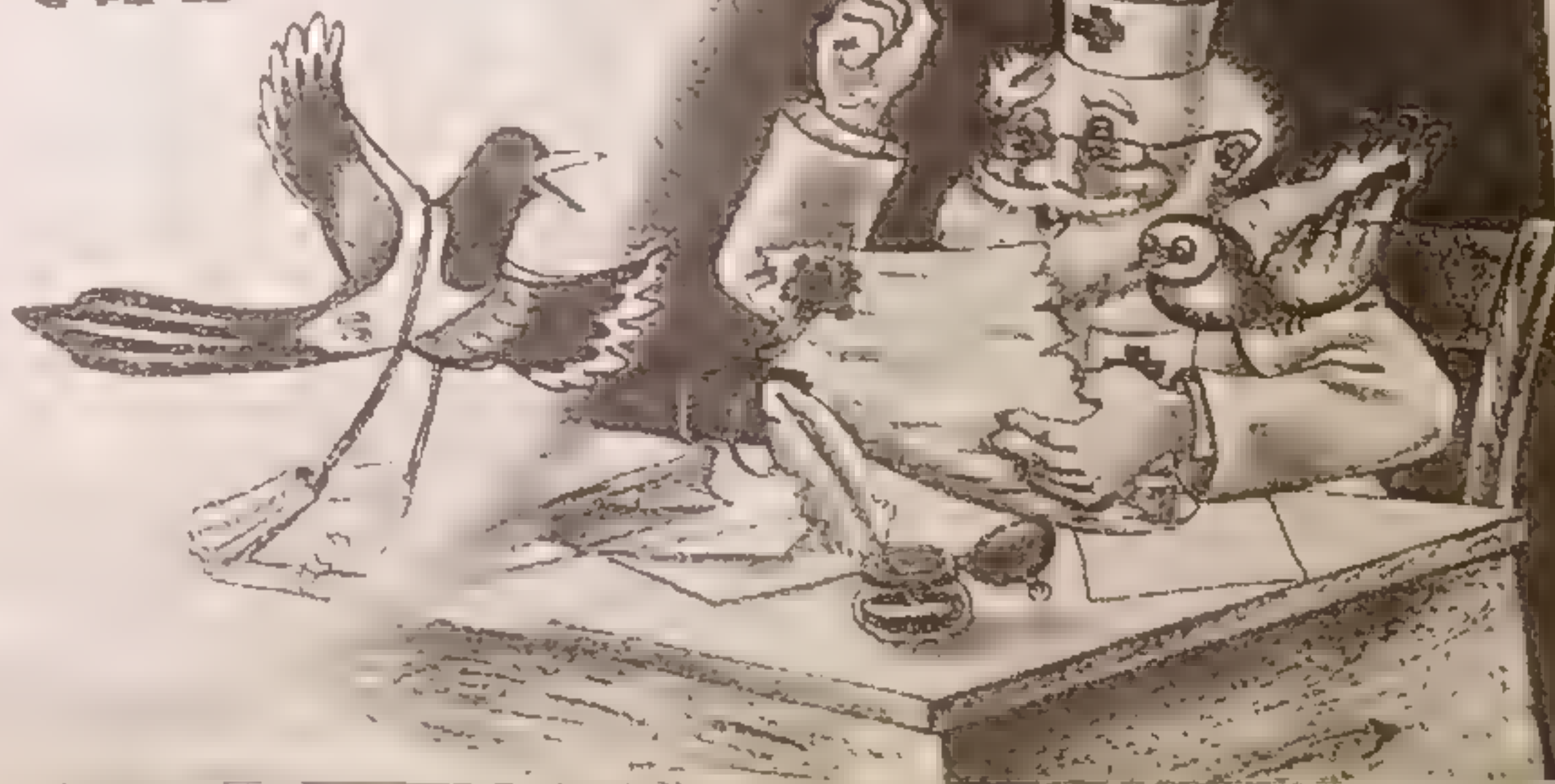
Валентина Ивановна,
г. Челябинск

За ночь «съел» мозоли

А у меня, Айболитушка, при многих хворях друг и помощник - лопух. Он и от отеков избавляет, и от болей в пояснице, ногах, руках, и даже шишки на ногах рассасывает!

Были как-то мозоли. Так и лист лопуха в горячей воде прополоскала, вытерла на ночь к чем и приложила. Обвязала теплым платком с ватой и спать легла. И никакой тебе боли - все зажило быстро!

Вера Григорьевна,
Вельский район,
п. Н-Куваши



При первых признаках простуды

Регулярно, каждую зиму я болела гриппом. Со страхом ждала приближения холодов. И витамины пила, и закаляться пыталась - ну ничего не помогало! Очередная эпидемия была моей.

И вот однажды знакомая посоветовала мне при первых признаках простуды следующий народный рецепт: 0,5 л слегка подогретого сырого молока смешать со свежим куриным яйцом, добавить чайную ложку меда и столько же сливочного масла. Тщательно все перемешать и выпить на ночь. У

всех моих родственников и знакомых, которые пользовались этим рецептом, уже утром не было ни насморка, ни кашля.

Т.Г. Солдатова,
Смоленская обл.



САМ СЕБЕ ДОКТОР

Усы женщине не красят

Сначала стеснялась написать, но ведь не одна я такая. Волосы могут сделать вас более привлекательными. А если у женщины появляются усы - это уже красотой назвать, поверьте, трудно. Но я после долгих поисков рецепта от моего, так называемого, недуга нашла один рецепт - это грецкие орехи. Скорлупу от них я сжигала, растворяла ее в воде и этой смесью смачивала, волосы над верхней губой.

Они вскоре исчезли.

Алла,
г. Таганрог

Помогли мне ванны из сенной трухи

Много лет я страдал от потливости ног, и жена, наверное, большую часть жизни провела за стиркой моих носков. Мыл ноги на ночь, натирал всякими снадобьями, но потливость не проходила.

Однажды мне порекомендовали почитать книги Себастьяна Кнайпа «Мое водолечение». И ведь именно в ней я нашел способ избавления от моей беды! Оказывается, нужно смачивать х/б ткань в отваре сенной трухи, а после обертывать ею ноги. Помогает

также и отвар из сосновых веток. Все это я попеременно и испытывал на себе. 19 дней делал 5-6 таких обертываний, а затем в течение 2 недель ежедневно принимал теплые ножные ванны - каждая по 10 минут. После этого минуту стоял под холодным душем.

Такие процедуры делал даже среди ночи, как и советовал автор книги. Летом уехал в отпуск, в деревню к матери, и там всякий раз перед сном ходил босиком по сырой траве.

В следующем году мне уже не пришлось прибегать к процедурам - ноги перестали потеть.

Вячеслав З.,



Ем, что хочу, и язву лечу

«Чтобы вылечить язву, Вам надо то..., то..., то...», - долго перечислял мне доктор. Но, вернувшись домой, я с тоской посмотрел на мои «вчерашние» радости жизни: перец, лук, кетчуп, майонез... Переходить на молочко, вареную и пареную пищу никак не хотелось. Пришел к соседу на свою беду пожаловаться, а он мне квасу предложил свекольного. Вкусная штука, словами не передать. Узнал, как делается: порезанную, очищенную свеклу сложить в какую-нибудь кастрюлю, залить кипятком, а сверху ломоть черного хлеба, накрыть крышкой. Подержал я эту смесь недельку на кухне, в уголке, и получил свой напиток. А он, оказалось, и язву мою лечит. Так я разом двух зайцев убил.

Андрей Сергеевич,
г. Орел

Кисло яблоко, чеснок преподали мне урок...

Бородавка, ясно, красоты не прибавляет, особенно, если она на лице или еще на каком-то видном месте. Уверена, что имеющие бородавки, не раз пробовали от них избавиться. Но не всем это удавалось. А мне вот повезло, нашла верный способ, который и меня избавил от бородавок, и моих дочерей. Брала я чеснок и зеленое кислое яблоко. Резала на дольки и смазывала бородавки то одним, то другим. И так по 4-5 раз в день.

Примерно дня через 4 бородавки начали отпадать и в конце концов исчезли. Чему я была искренне рада.

Ирина Александровна,
г. Мурманск

Жги его, жги

На стопе образовалось круглое пятно 5х5 см. И мучил ужасный зуд. Признали грибок. А было это в 50-е годы, молодая еще была. Мазь помогала плохо. Под рукой оказалась крепкая азотная кислота. Ею и прижгла, начиная с середины пятна. Зуд сразу успокоился. Подождала и обмала всю болячку. Ощутила лишь стягивание. Через 2 дня смазала смягчающей мазью. Старая кожа слезла. Осталась розовая, чистая. И вот уже жизнь прожила, а этого больше не было.

А.П. Шпалтакова

Слышал, существует медицинский термин «Тепловое засорение», и вспомнил я о нем прошлой зимой после двухгодичных занятий по системе Порфирия Иванова.

Так вот, бегу я как-то трусцой по заснеженному парку в шортах и голый до пояса. Снег на ветках деревьев под солнцем искрится, снегири посвистывают и легкий морозец кожу слегка пощипывает. Вижу - впереди женщина идет, вся в меха укутанная, а рядом мальчишка лет пяти-шести - тоже весь укутанный, как шар меховой. На поводке собачонка кудлатая в простеганном ватнике, который зашнурован

на спинке. Узнаю в женщине врача-терапевта из нашей поликлиники. Когда-то я к ней с разными простудными болячками приходил, а потом плюнул на все эти лекарства и самостоятельно стал хвори из организма выгонять.

лежать приходилось с температурой под 40. Тогда мне каждый день антибиотики кололи да сульфаниламиды глотать заставляли. Работать нельзя, в легких - хрипы, дыхание затрудненное...

- Нет, шалишь, думаю,

ки и легкие физические упражнения.

От обтираний к обливанию перешел и пробежки увеличил. Сократил прием животной пищи и перешел в основном на растительную. А по субботам - пост.

Случалось, привязывались ко мне хвори на первых порах, но и на них управу нашел.

Обливаюсь ледяной водой, несмотря на высокую температуру, ложусь на заранее подготовленную мокрую простынь, намоченную в холодной воде. Жена - со слезами на глазах - в эту простыню меня заворачивает, затем в сухую, под которой клеенка из полиэтилена постелена. Сверху -

Холодом хвори свои выгоняю

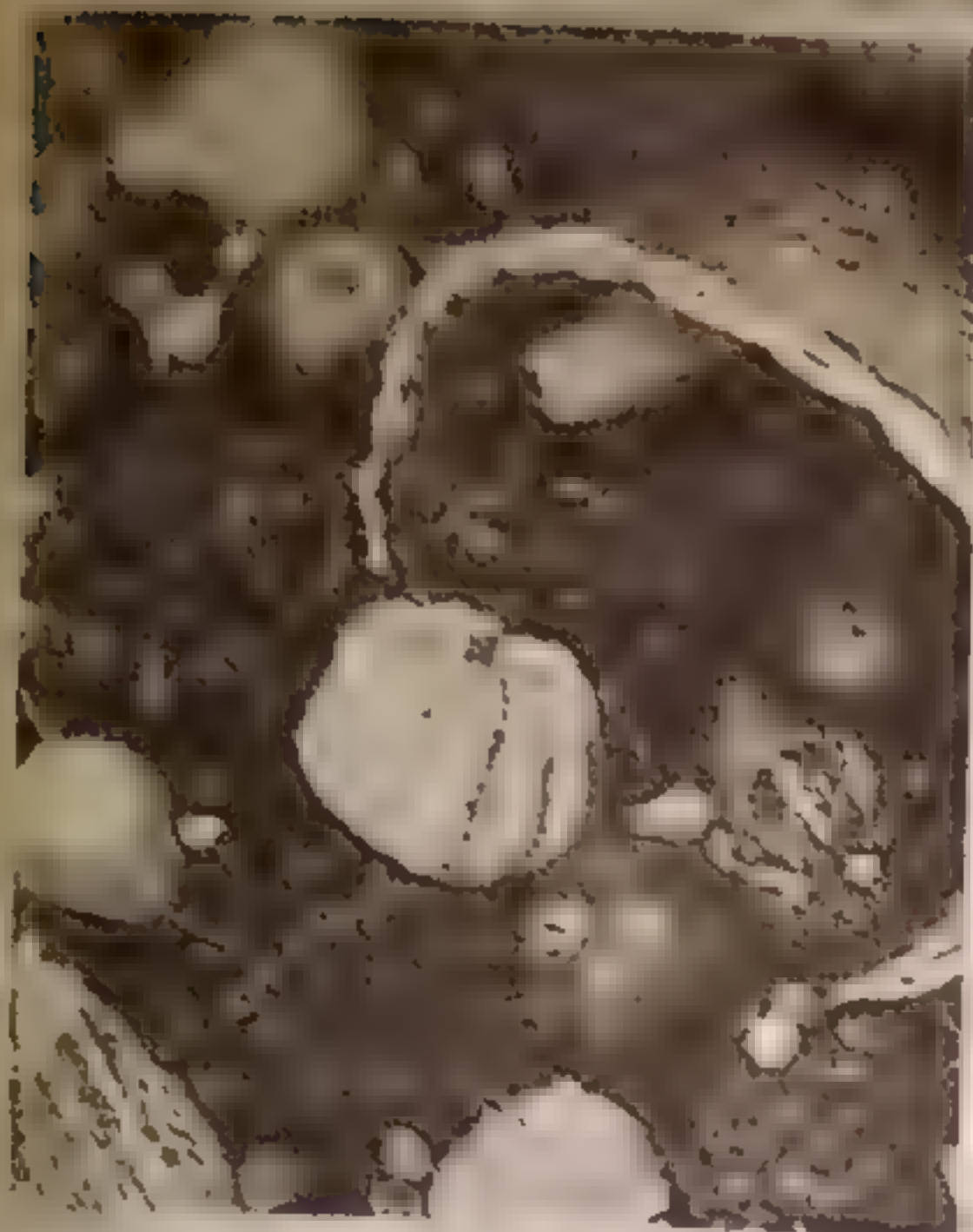
Она меня тоже узнала. Остановилась, руками замахала: «Куда? Домой! Немедленно! Безумие! Пневмония!..»

А я только засмеялся, поздравившись, ходу привил. Вот вам и два метода подхода к здоровью своему.

Лично я к своему методу через болезни пришел, когда пластом

если выживу, закаляться начну - этот-то способ надежней, видать, чем антибиотики.

Прочитал несколько книг по нетрадиционной медицине, у Порфирия Корнеевича Иванова многое для себя почерпнул и начал с ежеутренних обтираний холодной водой, а кроме того, ввел в распорядок дня обязательные пробеж-



Летом дружно потрудись, на год ягод запасись

Ежина, каменика, живинник - все это хорошо известная нам ежевика. Разные названия несколько не уменьшают ее полезных свойств. Вот несколько случаев излечения ежевикой.

Бабушка моя воспаление кишечника, так лечила:

Две части ежевики сизой, одна часть цветков ноготков заливала стаканом кипятка и держала полтора-два часа на водяной бане. И принимала по чайной ложке 3 раза в день.

Цвет набирает эта ягода в июне-июле, ну а плоды созревают через месяц после цветения. Именно в эти месяцы и заготавливает бабушка себе лекарство на весь последующий год. Так и вылечила себе кишечник, но пить ежевичный настой продолжает и по сей день для профилактики.

Катерина Петровна,
г. Каргополь

Ягодка целебная, ягодка полезная

Страшное дело - желудочное кровотечение. Палу моего больно измучил этот недуг. Так я вычитала, что, не помню уж и где: если столовую ложку листьев ежевики сизой залить стаканом воды и поместить на водяную баню на 20-25

минут, процедить и принимать по столовой ложке 3 раза в день, то можно прекратить желудочные кровотечения.

Попробовали - и ведь точно помогло. За что и спасибо этой ягоде, растущей на берегах маленьких лесных речушек или на просеке. Там-то я ее и насобирала для папы.

Вера Константиновна,
Нижегородская обл.

А теперь волос не счесть

Приятно лишний раз провести по голове и почувствовать густую шевелюру собственных волос. Но у меня то ли с годами, то ли от вредной среды стали волосы лезть. И моя коса явно поредела. Так я теперь, как в деревню приеду, насобираю веток ежевики, засушу. И весь год регулярно мою голову их отваром. Вот и волосы расти стали опять.

Анастасия Каменева,
Приморский край

САМ СЕБЕ ДОКТОР



Вкусное лекарство для гемоглобина прекрасно

В последнее время у меня был понижен гемоглобин. От лекарств, которые выписывал врач, у меня началась аллергия. Тогда я стала лечиться народной медициной. Брала в одинаковых количествах черноплодную рябину и яблоки, пропускала через мясорубку и заливала их медом. Получалось отличное лекарство, которое быстро и повысило гемоглобин. К тому же оно оказалось очень вкусным.

Марина С., г. Липецк



Десны в порядке, и зубы сохранил

Десять лет назад проходил службу в Ленинградской области. У меня стали кровоточить десны и начали расшатываться зубы. Сержант наш - боевой парень - предложил очень простой способ: раз в неделю массировать десны мелкой поваренной солью. Но предупредил: если они при этом будут кровоточить - ничего страшного: так происходит одновременно и очищение, и питание десен. Через день я брал дуоубыи до

точки и жевал их, тоже массируя. А через 3 недели десны перестали кровоточить, да и зубы я сохранил

Владимир К.,
г. Архангельск

Приступы астмы остались в прошлом

С детства я болел астмой. Помню, без флакончика аэрозоля никуда и не выходил. Позже болезнь стала причиной отказа при приеме на работу. Точку в моей судьбе поставила жена. Оббегав знакомых, она узнала рецепт настоя: чайную ложку измельченных листьев и семян полыни обыкновенной заливала стаканом кипятка и настаивала 3-4 часа. Принимал я по 1/3 стакана 3 раза в день. Вскоре и вылечился.

Михаил И.,
г. Севеподаишнск



венной заливала стаканом кипятка и настаивала 3-4 часа. Принимал я по 1/3 стакана 3 раза в день. Вскоре и вылечился.

байковое, затем ватное одеяло, затем перина или подушка. Лежу в таком коконе и весь дрожу полчаса, согреться никак не могу. Затем согреваюсь понемножку и потеть начинаю. И так часа три. По мне хоть кораблики пускай. Чувствую, как весь потом истекаю. Две недели таких обертываний - и как рукой...

Бегаю теперь по два часа в любую погоду в одних шортах. Иногда при возвращении домой в теплой квартире меня с полчаса «колотун» бьет. Тогда надеваю два свитера, шерстяные носки и, одетый, еще дома бегаю. И теперь уж три года никаких намеков на простуду.

И.Н.Варенцов,
Костромская обл.

Вернула молодость



Рис. Т. Федюхиной

Живу я на Севере, работаю на вредном производстве. Вот за двадцать-то лет и стала настоящей Бабой-Ягой. А какая я в молодости была - загляденье! А недавно собралась в отпуск съездить к брату на юг. Живет он в Краснодарском крае. Очень я дружна с его женой. Лет ей уж много, старше меня, а выглядит куда лучше. Вечером как-то сидели с ней под яблонькой, я ей и пожаловалась, что уж, видно, канула в вечность красота моя вместе с молодостью. «Ну и проблемы у тебя, девонька! - говорит. - Мы из тебя быстро красавицу сделаем!» И на следующий день стала она мной заниматься.

180 г меда растворила в 0,8 л кипяченой воды комнатной тем-

пературы, и, помешивая, добавила 50 г перги (это так называется пыльца растений, которую пчелы собирают в ячейки сотов). Смесь держала она несколько дней до начала брожения. А после этого начала я пить раствор по 3/4 стакана за 20-30 минут до еды. Весь месяц пила, пока у брата гостила. Еще с собой привезла. После отпуска коллеги так и ахнули: «Ты из какого салона красоты явилась? Может, и с нами адреском поделишься?». Поделилась я с девчонками рецептом. А действует это чудо-лекарство как общеукрепляющее и омолаживающее средство.

Светлана Петровна
Пшеничная,
г. Новосибирск

ВСЕ СЕКРЕТЫ

Чай - спасает от радиации

В процессе многолетних наблюдений за жертвами атомного взрыва в Хиросиме выяснилось одно весьма любопытное обстоятельство.

Покинув разрушенный город, расселившись по всей стране, люди, в большинстве своем, были обречены мучительно болеть или умирать - в зависимости от полученных доз радиоактивного облучения. И только те из пострадавших, кто поселились в Удзи, районе чайного производства Японии, и пили много зеленого чая, не только выжили, но и почувствовали себя гораздо лучше.

Профессор Киотского университета Тенджи Угай, пришел к выводу, что чай - эффективное противоядие при отравлении организма стронцием-90, наиболее губительным изотопом, загрязняющим воздух при ядерных взрывах.

В институте биохимии Академии наук в Москве в процессе исследования катехинов, выделенных из чая, выяснилось, что они представляют собой вещества с сильно выраженными свойствами витамина Р.

Витамин снижает проницаемость биологических мембран и, в частности, стенок капилляров, предотвращая ломкость сосудов, особенно опасную в старческом возрасте.

Известно, что витамин Р обладает свойством усиливать действие витамина С, то есть дей-

Чай - напиток

ствует синергически, поэтому, как правило, их принимают одновременно. Так вот: по содержанию первого чая нет конкуренции в растительном мире, а второго в зеленом листе в 4 раза больше, чем в апельсинах или лимонах.

Выбирая, какому напитку отдать предпочтение, следует иметь в виду, что зеленый чай в отличие от черного не подвергается завариванию

В доброе старое время чаепитие пользовалось в России популярностью не только как питье, но и как лекарство.

и меньше теряет ценных веществ. А всего в нем обнаружено до 130 компонентов различных веществ. Он богат также витаминами В1, В2, РР, каротином (провитамин А). Содержит аминокислоты, углеводы, пектиновые вещества, эфирные масла, а также такие макро- и микроэлементы, как магний, марганец, натрий, калий, кальций, йод, медь, фтор, столь необходимый для сохранения зубов. И даже, представьте себе, золото!

Чай смягчает воспалительные процессы при ревматизме и хроническом гепатите, повы-

Неподвижный образ жизни не по душе скелету: замедленные кровообращение и обменные процессы ухудшают питание костной ткани. Вы любите своего «четвероногого друга» - диван? Имейте в виду: отсутствие физической нагрузки приводит к нарушению процесса образования костной ткани.

У космонавтов из-за длительного пребывания в невесомости и отсутствии вертикальной статической нагрузки (не спасают даже велотренажеры!) происходит нарушение микроархитектоники костной ткани, развивается остеопороз. Насколько важна для скелета статическая нагрузка, показывает такой опыт. Двух крыс подвесили за передние лапки. Одна в течение всего эксперимента не могла дотянуться задними лапками до пола клетки, а другая

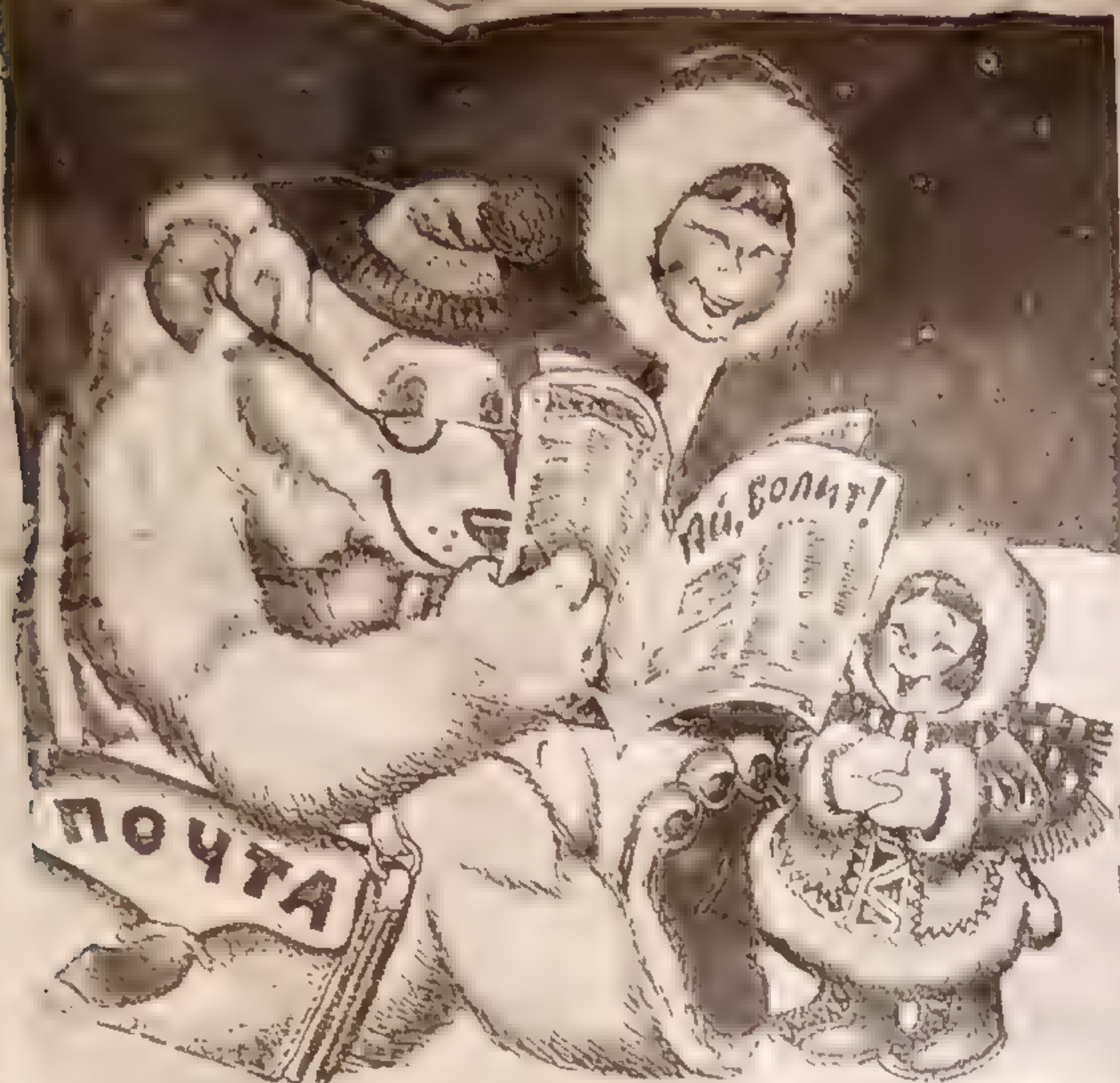
Береги

спокойно на него опиралась. Вскоре у первой, лишенной опоры, кости истончились, стал развиваться остеопороз.

Впрочем, со скрипом переносят кости и чрезмерные нагрузки, особенно с неправильно выбранным вектором применения силы. Они угнетают рост, деформируют, нередко приводят к переломам костей. Не поднимайте больших тяжестей! А если уж необходимо, равномерно распределите груз и держите его ближе к телу. С пола ничего тяжелого не поднимайте рывком!

Бедренная кость вертикально выдерживает нагрузку в 1,5 т, а большая берцовая - 1,8 т: почти в 20 раз больше веса человека!

Опасна для нашей споры не-



Овсянка

Вместо молока

«Моей дочурке только два месяца, а у меня уже пропало молоко. Не подскажите, какие из народных средств наиболее близки по своим ценным качествам к материнскому молоку?»

Татьяна, г. Мурманск

Издревле было известно, что при отсутствии грудного молока у матери ребенка можно выкормить «молочком», приготовленным из овса, ржи, пшеницы и свежесжатых соков овощей, фруктов и съедобных трав.

Вот простейший старый рецепт. В термос засыпать промытое неочищенное зерно овса, залить крутым кипятком и оставить на несколько часов. Затем провести через ручную соковыжималку со специальной насадкой. Вы получите очень вкусный овсяный напиток, славящийся своей целебностью.

Кстати, «молочко», пригодное для грудничков, можно использовать и при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта у взрослых.

Музыка-мозготерапия

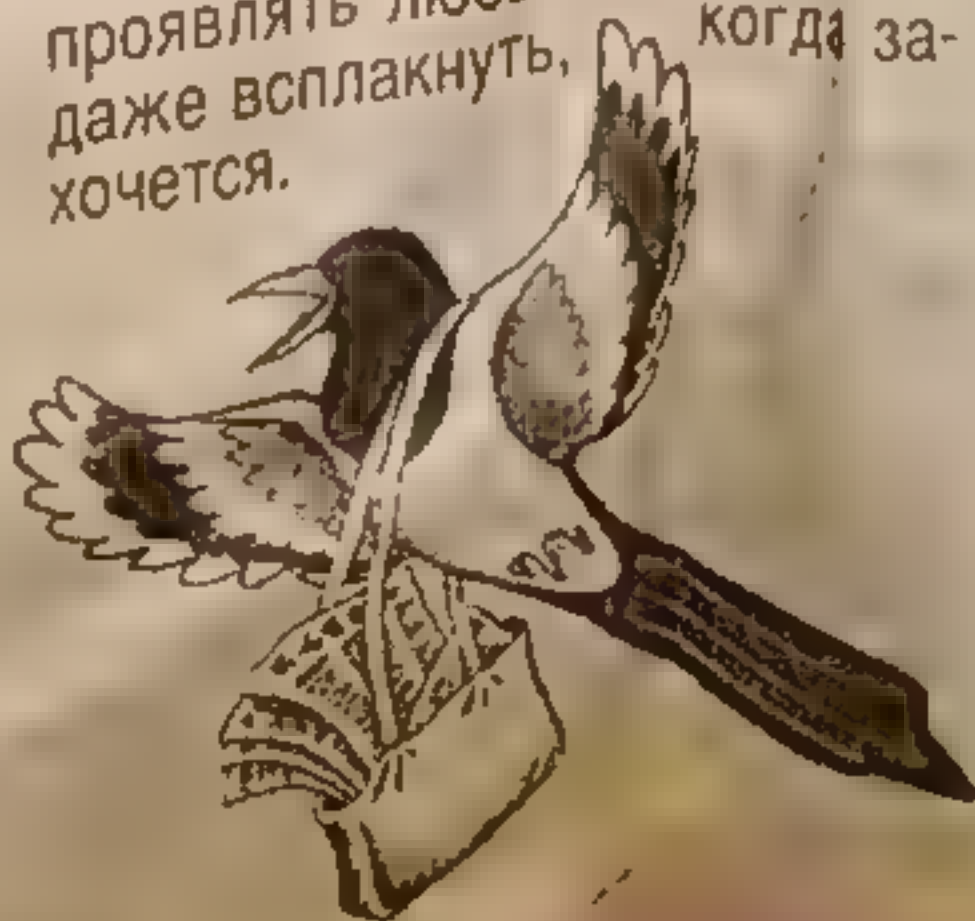
Американские медики убеждены - «музыкальная терапия» вполне способна помочь людям восстановиться после мозгового инсульта. Многие пациенты не могут говорить, а передают свои мысли «напевая». «Музыка-терапия» стимулирует мозговые функции, управляющие речью. После нескольких сеансов лечения больные начинают говорить. Доктор Марк Трамо уверен, что этот метод можно с успехом применять и при болезни Альцгеймера.

Уроки под музыку

Наши дети очень много времени проводят за выполнением домашних заданий. И часто уроки делают перед телевизором или под магнитофон. Но, дорогие родители, не разоряйтесь, не прогоняйте своих детей от голубого экрана, не выдергивайте из их ушей наушники плеера. Ученые доказали, что фоновые шумы, оказывается, могут способствовать обучению. А ваш шум, крик, поверьте, только мешает, раздражает. Кстати, по мнению ученых, контроль и помощь родителей в выполнении домашних заданий приносит больше вреда, чем пользы.

Нервные клетки не восстанавливаются?

А канадские ученые доказали, что клетки мозга обновляются почти так же, как клетки кожи и крови. Это смелое утверждение им позволило сделать опыты с лабораторными мышками: у животных были обнаружены клетки, вырабатывающие новые нейроны. Ученые полны оптимизма: они уверены, что в дальнейшем наверняка обнаружат такие же процессы и в человеческом мозге. Так что можно спокойно проявлять любые эмоции, даже всплакнуть, когда захочется.



Посидим, поохаем...

Как от аденоидов избавиться?

Моему сыну в четыре года уже удаляли аденоиды. А теперь ему 9 лет, и врачи опять операцию назначают. А он боится. Подскажите, как от аденоидов безболезненно избавиться?

Р. Коми, г. Вуктыл,
ул. Пионерская,
д. 8, кв. 11,
В. Свиначенко



Почему волос лишился?

У сына в 8 лет была черепно-мозговая травма. Сделали трепанацию черепа. А спустя 6 лет за сутки он полностью облысел. Брови и ресницы выпали в течение месяца. Мы на травму грешим, а врачи говорят, что не она причина. Подскажите, если знаете, от чего и как лечить облысение.

Ирина
Нименовна
Семенова

Что за холодок?

У деда давненько как бы холодит между лопатками по позвоночнику. Мы не знаем, что это за болезнь. Может, кто-то из читателей или врачей знают, что за недуг такой и как от него можно избавиться?

г. Онега

Только б не операция!

Прочла заметку А. Васильевой. На операции не соглашусь, потому что страдаю тем же недугом - обнаружили на пищеводе не то опухоль, не то грыжу, но больше склоняюсь к тому, что это грыжа. Операция по ее удалению очень долгая и тяжелая, послеоперационный период тоже протекает тяжело. Я совсем одна - ухаживать за мной будет некому. Может, кто знает народные средства от этой напасти, напишите, пожалуйста. Очень жду совета.

А.Ф. Русских

Рецепт есть, нужна трава

Моя знакомая с циррозом печени пила длительное время траву расторопшу и полностью излечилась. Просто чудо! Теперь и мне тоже понадобилась эта трава. Если есть возможность, прошу читателей выслать мне этой травы. Рецепт у меня есть (если кому-то нужен, могу выслать).

Нужна трава. Напишите мне, договоримся об оплате.

169060, Р. Коми, г. Микунь,
ул. Пионерская, д. 14, кв. 14,
Мария Ивановна Железняк

Хочу вылечиться полностью

Год назад я узнала о своем недуге - киста в гайморовой пазухе. Поделитесь, кто сведущ, опытом, как вылечиться полностью, чтобы не идти на операцию?

Елена Александровна
Лунева,
г. Кировск

Поражены все суставы

Моя дочь больна ревматоидным артритом вот уже 13 лет. Заболела после родов. Врачи никакой помощи оказать уже не могут, только дают обезболивающее. Она еле-еле передвигается, поражены все суставы. Если кто-нибудь знает народное средство от этой тяжелой болезни, очень прошу откликнуться!

Анастасия Алексеевна Трунова,
461226, Оренбургская область,
Новосергиевский район,
с. Лапаз

Подкралась «черная болезнь»

У меня был большой стресс - ребенок погиб. И вскоре начался воспалительный процесс в матке. С током крови инфекция подкралась к другим органам. Последствие - как говорят в народе - «черная болезнь». Помогите советом через газету или напишите мне.

Б.Т.Л.,
167018, г. Сыктывкар,
006000, требования,
и/п 455422

У всей семьи такая болезнь

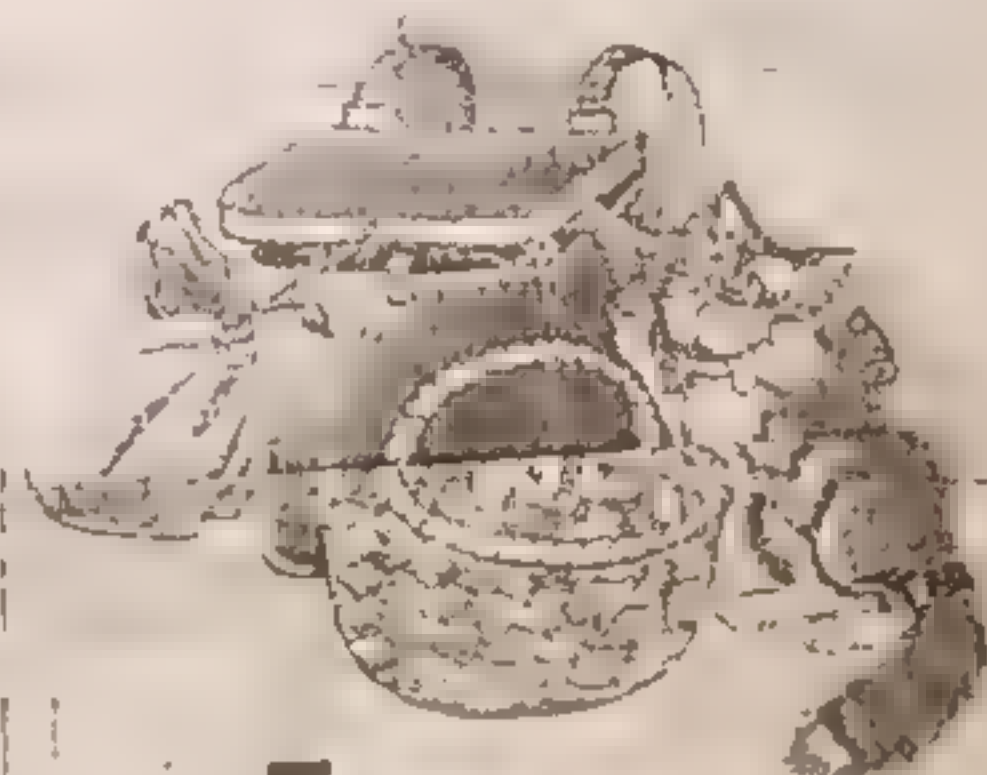
В семье нашей у троих после тридцати появилась болезнь Штрмпеля - я даже стоять не могу без палок. Если подогнуть под себя ноги, начинают болеть жилы, пальцы не двигаются. Когда погода меняется, тоже ноги болят. Помогает немного корень лопуха, шиповника, полынь. Мне бы хоть с одной палкой ходить, а то огород на коленках обрабатываю. Занимаюсь зарядкой. А иногда такое ощущение, что ноги нужно растянуть, как резину. Помогите, пожалуйста, в лечении!

Т.В. Кузьмина

Всю жизнь гемоглобин

Попала я в больницу из-за слабости и низкого гемоглобина. Потребовалось даже переливание крови. Хочу спросить, как лечить анемию народными способами и сохранять в норме гемоглобин? Он у меня всегда был низкий, но никто не знает почему.

А.Ф. Русских,
г. Белво,
Кемеровская область



Проснулся... почти ослепшим

Моему сыну 27 лет. Однажды в феврале этого года он проснулся и... почти ничего не стал видеть. За день до этого

В номере также использованы материалы из газет: «Лекарь» (1), «Милосердие» (1).

ходил на рыбалку, все было в порядке, лег спать. А проснулся... Лежал в больнице три недели, но ничего не изменилось. Может, это куриная слепота? Врачи поставили такой диагноз: изменение глазного нерва обоих глаз.

Чем я могу помочь сыну?

И.А. Новикова,
г. Н.Новгород

Телефон редакции:
013332-1120395

Адрес редакции
и издателя:

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5
Печать офсетная.
Заказ № 285, Тираж 91.685 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов
Индекс 50486 для Архангельской области
34259 - для других областей РФ
Цена в розницу свободная

Всего
подписаны
в год:

Телефон:
секретарь - (8161) 55 20 16
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8164) 55-1 58
телефоны: бухгалтерия - 55-10 53
корректоры - 55-10 54

Барболин Г.П.
Крылова И.С.
Шошина О.Ю.
Новикова Г.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянников Н.И.
Ботолкина О.Н.
Лазин Ю.К.

Публикация рецептов прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты - проконсультируйтесь с лечащим врачом.

АЙ, БОЛИТ!

Выпуск № 44 (224) 2 ноября 1999 г. Редактор: В. В. Велюскас

Стар и млад, запомни это:
«Ай, болит!» - твоя газета!

Внимание!

● 2 ноября 1999 года выйдет в свет 15-й номер приложения к «Ай, болит!» (специальный выпуск). Темы номера: «Лечение водой», «Если хотите похудеть».

Живица - Айболиту сестрица

● 2 ноября 1999 года выйдет 2-й номер ежемесячной газеты «Живица». Стержневая тема: «Я от болезни излечился сам».

Спрашивайте в киосках «Роспечать», почтовых отделениях связи, у других распространителей.

Я, ребята, не железный -
Ростом мал, и телом хил.
Только дал совет полезный
Сослуживец Михаил:
«У тебя резервы скрыты,
Зря изводишь докторов.
Подпишись на «Ай, болит!» -
Будешь крепок и здоров».
Я теперь, играя силой,
Чудеса на спор творю
И газету с Михаилом
От души благодарю!

Арнольд Батонов,
г. Архангельск



● Продолжается подписка на газету «Ай, болит!» на первое полугодие 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в Объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40 и по индексу 34259 сможете оформить подписку в каждом отделении связи России. Каталогная цена не изменилась.

● Для северян - жителей Архангельской области - подписка проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

● Жители Северо-Запада могут подписаться по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, республике Карелия по индексу 34259.

● Принимается подписка в киосках МП «Роспечать» городов: Архангельска, Северодвинска, Онеги, Нарьян-Мара (ТОО «Натали-Роспечать»). В г. Архангельске - в редакции газеты «Архангельск», в г. Няндоме в РИФ «Инфосервис», в г. Тосно в филиале ОАО «Леноблапечать», в отделениях АОТ «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск.

И у меня предложение есть

Год назад попал мне в руки «Ай, болит!». И понравился он не только мне, а всей моей семье и соседям. Теперь буду постоянно выписывать эту замечательную газету, потому что с ее помощью узнала много лечебных трав и разных рецептов. И даже хочу внести свое предложение: создать на базе редакции банк лекарственных растений, чтобы травники, у которых имеются излишки семян и растений могли присылать в этот банк сырье для читателей. Я знаю газеты, в которых такой банк есть. По-моему, это очень удобно.

С.А. Фрлова,
п. Юбилейный,
Вологодская область

К сожалению, штат редакции невелик и нет возможности заняться банком семян и растений. Может, лучше травники будут посылать свои адреса, по которым с ними свяжутся наши читатели? А уж мы-то обязательно выполним работу посредника - напечатаем ваши письма и отклики.

Еще вышлю такие травы

Рада, что моя помощь кому-то понадобилась. Могу выслать еще и такие травы: лист березы, хвощ, горец птичий (спорыш), череду, чистотел, лист брусники, зверобой, подорожник, тысячелистник, пустырник, мяту лимонную, синюху голубую, лист земляники, сабельник болотный, вереск, герань луговую, вахту трехлистую, бессмертник песча-

ный, пажитку (кошачья лапка), цвет липы, цвет боярышника, боронец-плавун, болиголов, очанку, корни калгана, змеевика, окопника, любисточка, тягуна, валерианы, почки березы, сосны. Цена за стакан травы - 5-7 рублей, корни - 15 рублей, почки березы - 35 рублей.

Вера Николаевна
Костыгова,
162519, Вологодская
область,
Кадуцкий район,
п. Хахолово,
пер. Малый,
д. 4



Пустырник

Уши как вареники становятся

За помощью к вам, люди добрые, обращаюсь, т. к. после нескольких попыток добиться понимания у врачей, разочаровался в наших специалистах в белых халатах.

А беда моя в том, что вот уже в течение жизни (мне сейчас 38) третий раз такая напасть со мной приключается: ни с того ни с сего уши чесаться начинают, распухают, как вареники, и крас-

неют при этом. Кожица на мочках лопається, вытекает бесцветная липкая жидкость. Она застывает и превращается в желтовато-буроватый нарост, который при нажатии крошится и в порошок превращается. И в этом месте опять та же жидкость выделяется.

Мазью тетрациклиновой обычно усмиряю наваждение это. Но боюсь, что через несколько лет снова такая штука возникнет.

Нет ли народных средств от такой болячки?

В.И.,
г. Мурманск



От бородавок и папиллом

Вот вы часто пишете о лечении кожных заболеваний: бородавок, папиллом и т.п. касторовым маслом.

У меня как раз была папиллома на верхнем веке. Дважды в день смазывала ее (утром и вечером) касторовым маслом. Через три с половиной недели ночью не заметила, как рукой задела случайно папиллому, и она отвалилась безболезненно.

Нина Николаевна,
Нижегородская область

Через адскую боль...

Предлагаю вам рецепт от мастопатии. Его мне дала одна женщина, у которой уж было выделялся гной, но она излечилась этим средством.

Нужно взять столовую ложку подогретого растительного масла (нерафинированного), капнуть туда 40 капель фракции АДС-3, размешать и сделать компресс. Будет адская боль, но нужно терпеть, сколько вытерпишь. После 3-4 раз боли уже не будет. Излечение полное. Применяют и при различных болях.

Г.А. Куликова,
г. Сургут

Мясо и бородавки снимет

Одно время я ой как со своим сыном намучилась: на руках то и дело бородавки вскакивали, как грибы после дождя. Все способы лечения перепробовала - ни один не помог, только больше становилось. Свекровь моя как-то в гости приехала и быстренько все свела. Маленький кусочек свежего мяса накладывала на бородавку и закрепляла пластырем. Дня 4 сын так ходил, только руки в это время не мочил. Потом вместе с пластырем все бородавки и снялись.

Анна Григорьевна,
г. Курск

Керосин

ПЛЮС МЫЛО

Моя бабушка страдала шейными прострелами, боль отдавала в руку. Всегда, когда начинался приступ, она брала бутылочку с керосином, кусок хозяйственного мыла и мягкую холщовую ткань. Смачивала ее керосином и отжимала. Потом, разложив ткань на столе, хорошо намыливала хозяйственным мылом до блеска. На спину накладывала «керосиновой» стороной, а сверху накрывала клеенкой, потом слоем ваты и обвязывала теплым платком. Бабушка говорила,

ЗДРАВСТВУЙ,

Картофель «в мундире» - лекарство от гипертонии

Я всегда следила за своим здоровьем. Но нынешней весной занемогла. Проверилась у врача: оказалось - повышенное давление. Прописали таблетки, уколы. А зачем они мне, когда лекарство-то от гипертонии прямо в огороде растет?! Стала есть побольше печеного картофеля «в мундире» вместе с кожурой. А еще — свежие луковички. Овощи эти и помогли снизить давление.

Н.Т. Ермолаева,
Архангельская обл.



что, когда спину начинает «печь», повязку надо снимать, а то может получиться ожог.

М. Торопова

И аппетит стал отменным

Одно время моя маленькая дочурка стала плохо есть. Отказывалась даже от самых любимых и вкусных блюд. На лето ее отправили к бабушке в деревню. Приехали мы с мужем позже и глазам своим не поверили: девочка подросла и поправилась килограммов на 5! А аппетит какой был! Поинтересовались у бабушки, и оказалось, что для возбуждения аппетита она давала дочери пить по полстакана настоя за 15 - 20 минут до еды. Брала 3 части полыни горькой и 1 часть тысячелистника. Столовую ложку травяной смеси заливала стаканом кипятка, настаивала полчаса, а затем процеживала. В настой добавляла сок, отжатый из 2 столовых ложек красной смородины. И аппетит у дочери стал отменным!

И.Б. Захарова,
г. Новодвинск

Сам себе доктор

«Поза льва»

Родила я ребенка. Организм после родов ослабленный, а яхватила холодного молока и заработала себе ангину. Подружка и присоветовала: «Сядь попой на пятки, руки на колени положи, расслабься. Высунь язык до рвотного рефлекса. И глаза выпучи. Это называется в йоге «поза льва».

Вечером уложила дочурку спать. Уселась на пол, язык высунула, глаза выпарщила. Вдруг дверь открылась - на пороге мать. Шла в туалет, да увидела в моей комнате свет и заглянула. Схватила за сердце: «Что с то-

бой?» Хорошо, валерьянка под рукой оказалась, пришлось давать - так она испугалась. Но «позой льва» я все-таки вылечила свое горло.

Божья коровка боль забрала

Приехали мы в лес за грибами большой компанией. Собираем, оторваться не можем. Заехали далеко. А у меня зуб как прихватило! Спасу нет никакого! Грибы не в радость. «Все, - прошу, - поехали домой!» Все стали уговаривать: «Потерпи немножко. Жалко такое грибное место бросать». А мне все

хуже. Завываю потихоньку.

Решили все-таки ехать, стали аукаться, сзывать всех. Собрались все наконец. Тетя Маруся, наша дальняя родственница, подходит ко мне: «Нака, доченька, тебе божью коровку. Раздави ее и этими пальцами поддержи больной зуб». Делать нечего. Раздавила я ее с отвращением и этими же пальцами сжала зуб. А вся наша компания села перекусить пока. Хохочут, анекдоты рассказывают. И вдруг брат меня спрашивает: «Ну что, отпустило?» Оказывается, я вместе со всеми хохочу. Боль-то прошла, а я и не заметила.

Партизан под Сыр лицо отбелил

Этим летом поехали отдыхать на юг всей семьей. Сняли комнату у одинокой старушки. Мы с мужем с утра пораньше на пляж, а дочь от солнышка больше в саду под деревьями прячется. «А что ж ваша доча не ходит загорать?» - спрашивает бабуля. «Да вот, лицо ее боится солнышка, все конопутками покрывается». «И-и, нашла беду!» - засмеялась бабка. Я в молодости тоже от солнца конопатая становилась. Нравился мне один парень,

Жизнь веснушки в тесто

В детстве думала, как бы от веснушек избавиться, а потом пришла в 15 лет. Вспомнила я способ свой, но не сказала. «Может, веснушки-то твои как раз украшают». Та чуть не плачет: не выдумывай, дескать. Тут уж сама я взялась за лечение. Думаю, уж если уксус с огуречной кожурой настоящий помогает, то уж мое-то средство всегда поможет. Растворила тесто ржаное, замесила, рассолу туда капустного добавила и на ночь все лицо облепила.

«Как?» - через полчаса спрашиваю. - Ничего, говорит, - терпимо.

Терпимо - так и ладно.

Не скажу, что полностью веснушки сошли, но теперь рецепт этот подругам передала.

Татьяна
Алексеевна,
г. Новодвинск



От отрыжки козье молоко избавит

В течение многих лет мучилась от постоянной отрыжки после еды. По этой причине даже в гостях есть стесняюсь. И всегда с собой капли ношу, которые не надолго помогают. Подскажи, дорогой «Ай, болит!», какое-нибудь народное средство.

Иван Алексеевич Яковлев,
г. Череповец

В русской народной медицине, уважаемый Иван Алексеевич, против отрыжки есть нехитрое средство - козье молоко. Если ежедневно пить по полстакана козьего молока (после еды утром, в обед и вечером), то в конце третьего месяца исчезнет даже самая сильная отрыжка, а иногда и раньше этого срока.

Так что не отчаивайтесь, козье молоко вам обязательно поможет.

доктор АЙБОЛИТ!



Обделила меня природа фигурой, да, видно, забыла, что волосы женщинам на теле не нравятся. Боролась я с ними, как с первым моим врагом в личной жизни. Пока одета-то, на меня все заглядываются, а раздевшись даже на пляже боялась смертельно. Так вот до тридцати лет и жила, уж не надеялась и замуж выйти - кому я такая, волосатая, нужна?

А спасение свое случайно отыскала. Приборку дома устроила, старые газеты решила выбросить. Только до ведра дошла и углядела краем глаза заголовок: «Лишние волосы? Нет проблем!». И что вы думаете? Простецкий способ, а результат - просто слов нет! 10 кубиков сахара растворила в небольшом количестве воды, добавила сок 1/4 лимона средней величины. Варил это в ка-

Я своего врага лимоном победила

стрюльке, пока масса не стала коричневой и отставать от пальцев начала. Пока теплая масса была, намазала те места, где хотела волосы свести, а как корочка подсохла, сняла осторожно с кожи.

Уж потом-то и невестах я недолго ходила!

Ангелина
Неверова,
г. Таганрог



У меня аллергия на холод

Дорогой Айболит, я уж отчаялась избавиться от своей болезни! В последнее время преследует меня аллергия на холодную воду, холодную погоду, ветер. Появляется красная сыпь на теле, а когда зайду в помещение с улицы, она проходит. В ванной тоже мыться не могу: стоит выйти из горячей воды, снова появляется сыпь. Помогите, «Ай, болит!», ведь ты многим помогаешь!

Мария Федоровна
Патимова,
624600, Свердловская обл.,
г. В-Салда,
ул. Восточная, д. 13, кв. 64



Жеваным хлебом нарывы сводила

Наша бабушка при лечении нарывов или чирьев никогда никакими мазями не пользовалась. Да и какие мази в то время в глухой деревне, где главными лекарствами лист подорожника да моча были.

Так вот, выпекала она в русской печи 2-3 каравайки ржаного хлеба, круто солила кусок и жевала. Потом жеванину эту прикладывала к больному месту и перевязывала.

Через 2-3 дня любой нарыв засыхал.

Вера Ивановна З.

Сам себе доктор

В очередной раз врач-стоматолог, измучившись со мной, просто выгнала меня: «Уходи. Лечить тебя стану, лишь когда сама придешь».

И вот уже в десятом классе у меня заболел зуб, да так, что всю ночь не спала. А «напутственные» слова стоматолога покоя не дают. От боли вою, а сама думаю, как бы мне лечение выдержать: зуб совсем развалился. И вообразила себя партизанкой: будто бы попала в плен к фашистам... Воспитывали нас тогда в духе коммунизма. Разве могла партизанка, даже под пытками, предать Родину?

Утром побежала в поликлинику. И так вошла я в эту роль, что ни звука не проронила, пока лечили зуб. А уже когда закончилось лечение, врач сказала: «Ну и терпение же у тебя!».

А ведь мне и не больно было: вот что значит самовнушение!

Т.Г. Солдатова, Смоленская область



Пытками не плачет...

заглядывалась на него. А он возьми да и скажи: «Ты что, через сито загорала, что ли?» Я расплакалась, убежала. Реву, из дома почти перестала выходить. Так соседка вернула мне радость жизни. Говорит: «Не плачь, девушка. А возьми-ка лучше сыру, потри его, смешай с подсолнечным маслом. Да намажь свои конопушки. Твоя симпатия тебя не узнает». Я бегом побежала эту смесь делать. А через месяц пригласил он меня на танец. Да и прожили мы с ним потом сорок лет».

Дочь наша духом воспрянула. «Мама, давай смесь делать». Пока

отдыхали на юге, смазывали дочке лицо сыром с маслом. И вернулись с юга мы с мужем шоколадные от загара, а доча наша белыночкой.

Внушила себе, что партизанка

В школьные годы у нас проводили регулярно медосмотры. Делали прививки, лечили зубы. Я страшно боялась боли. Чтобы сделать укол, приходилось медработникам всем кабинетом меня держать. А уж чтобы усадить в стоматологическое кресло!..

Лечение подсолнечным

Началось все с поездки в Краснодарский край

Что, думаете, меня поразило больше всего? Много-много семечек везде: полные мешки на рынках, в магазинах. А подсолнухов! И у тети Вали, куда привезла меня бабушка, мешки с семечками в кладовке стояли. И все-все во дворе выходили вечерком на скамеечки: кто с целым подсолнухом, кто с миской семечек, и допоздна их лузгали. Я думала - от нечего делать, а нет: польза в них большая. Тетя Валя говорила, что витаминов в них много, особенно F. А без него, как я потом узнала, печень может заболеть, желудок, кишечник, сосудистые болезни не замедлят появиться.

А у бабушки суставы болели. То руки занют, то ноги откажут. Вот к дождю там и слегла она. Я - в рев! А тетя Валя масло из семечек подсолнуха в доме бутылками большущими держала. Она мазь из него сама готовила и спину дяде Вите мазала.

Этой мазью и поставила бабушку на ноги. Причем очень быс-

тро. А как делала - бабушке записала: 3-4 стручка жгучего красного перца заливала 0,5 литра водки, настаивала две недели и процеженную жидкость смешивала с 300г масла. Это и было целебным составом. А когда у нас перца не было, бабушка багульник на болоте собирала: 2 столовых ложки измельчала и маслом же заливала, 5 ст. л. Крышкой закроешь и держишь полсуток на горячей плите. Иног-



да помешивает. Через 12 часов процеживала и держала мазь наготове.

Чудодейственными семечками оказались: долго жила бабушка. И в лес, и за травой сама ходила, и скот до последних дней держала. А Краснодар - Здоровья дар с тех пор звала.

ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Оливковое масло

Все виды оливкового масла применяют при простуде, лечении рож, фолликулеза, конъюнктивита, экземы, головных болей; пресное свежее масло - при желчно-каменной болезни и желудочно-кишечных заболеваниях. Это масло обладает мягким слабительным эффектом.

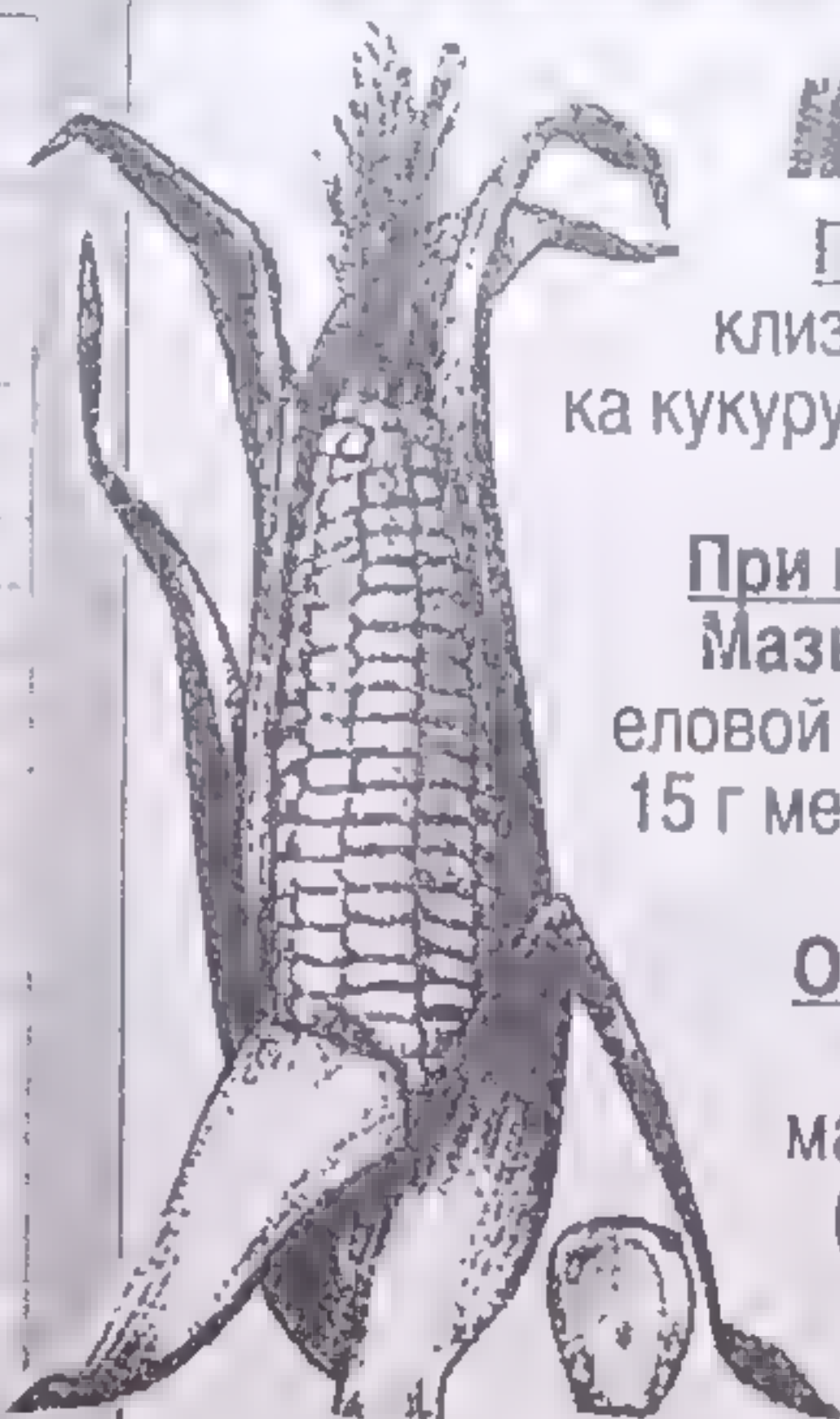
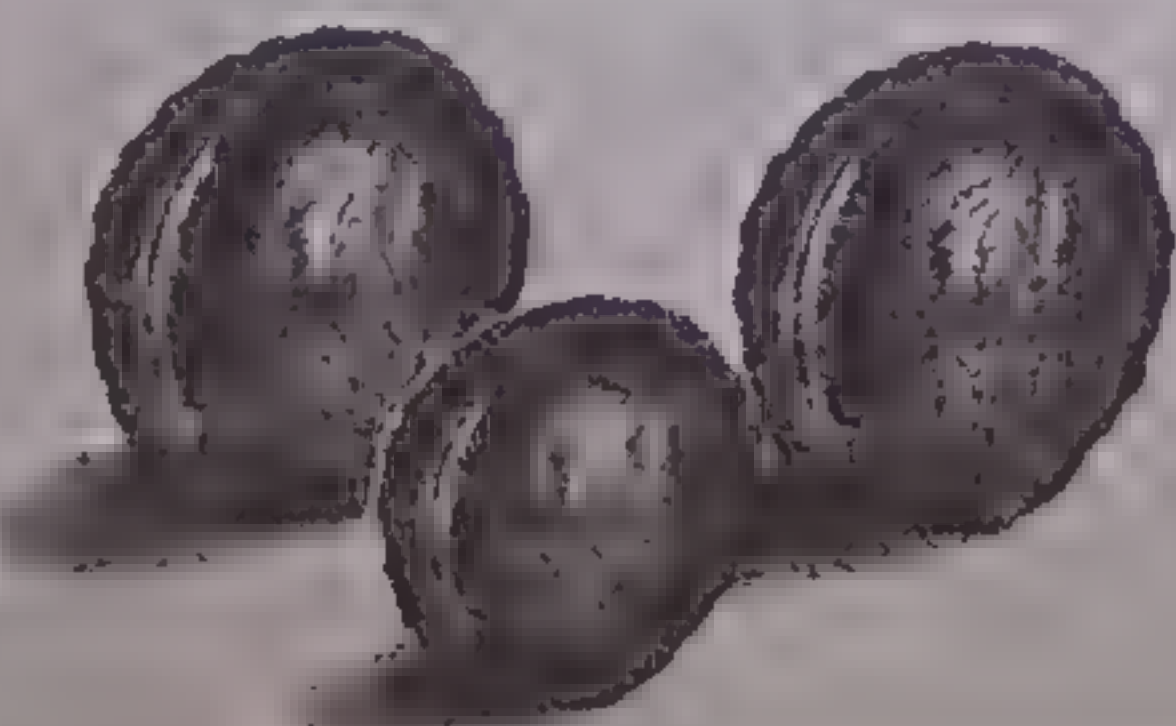
От жирной себореи:

0,5 л оливкового масла и по 2 столовые ложки крапивы и лопуха (корни) смешать и настаивать 14 дней. Процедить, втирать в кожу головы. Ополаскивать волосы подкисленной водой.

Ореховое масло

При язве желудка

Смешать 500 г меда, 500 г сливочного масла и несколько столовых ложек орехового масла (настой орехов на растительном масле) перемешать. Принимать эту смесь каждый день натощак.



Кукурузное масло

При болях в животе сделать клизму: на литр воды чайная ложка кукурузного масла.

При переломах и ушибах

Мазь: 50 г кукурузного масла, 20 г еловой смолы, растертая луковица и 15 г медного купороса (порошок).

От мастопатии

Настой: взять по одной части масла, алоэ (сока), редьки (сока), 70 %-го спирта, все перемешать, настаивать в темном месте неделю. Принимать по столовой ложке 3

раза в день за 20 минут до еды.

Это же средство способствует рассасыванию опухолей матки.

От витилиго (белых пигментных пятен на коже)

Мазь: цветы (одна часть) и листья (одна часть) зверобоя измельчить, добавить оливковое масло (три части), подсолнечное (одна часть) и кукурузное (одна часть). Все перемешать и настаивать месяц в темном прохладном месте. Процедить, смазывать пораженные участки кожи.

Другие

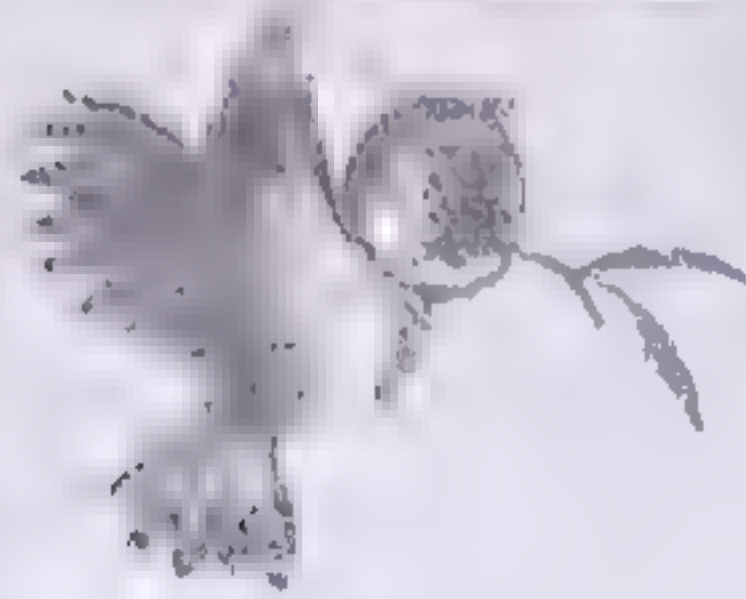
Льняное масло

От ран и ожогов, лишая, трещин кожных покровов, кровоподтеков (наружно). Внутреннее лечение - при хронических запорах и в качестве легкого слабительного средства (1-2 столовые ложки на ночь).

Для лечения и профилактики атеросклероза. Принимают ежедневно по 1-1,5 столовые ложки раз в день перед едой.



Шиповник



Кабы не масло - лишились бы зубов

А мне довелось лечить десны. И не думала, что дело плохо. Врач - шуметь: зубы, мол, хочешь потерять? А я что? Я ведь и слова-то не слыхала: пародонтоз. Слушаю, дрожу! Ну, месяц каши какие-то травяные на десны лепили, а дома полоскать маслом растительным велели. Столовую ложку масла сосать как конфету 20 минут и не глотать - ядовито! Выплевывать в унитаз и смывать. Утром натошак я полоскала рот, как велели, месяц целый и вечером перед сном. Привела маслом десны в норму. А то, что могут вскрыться застарелые болезни, подтвердилось у сестры. Она уж на уроках в школе боялась говорить. Посоветовала я ей для десен испытанное средство. А у нее боли в печени появились. Так, не поверите, она их маслом же изгнала! А лечение-то очень простое, незаметное: в день, хоть как, съедать масла 15-20 г. И желудок перестал беспокоить, и кишечник наладился.

Пластырь масляный согреет

А у сестры сынок Андрюшка уж до чего простудивый! Чуть дунет - кашляет. Так сестра ему пластырь от кашля на основе того же подсолнечного масла - шлеп на грудь! А

лучше, если и на спинку тоже хаатит. Кашель и отступает. 2-3 ст. л. муки смешивает со ст. л. горчицы. Добавляет ст. л. подсолнечного масла и столько же меда (лучше липового). Все это перемешивает с 1,5 ст. л. водки. На водяной бане подогревает. Получается что-то, похожее на тесто. Из него-то и делается пластырь-компресс. Сестра кладет тесто на марлю, сложенную вчетверо, и прикладывает сыну к больному месту. Ну а про то, что надо обвязать кленкой и сверху теплым платком или шарфом, вы и сами догадались. А у себя она так же кашель прогоняет, только муки берет столовую ложку.

Масло плюс воск - и на ожог!

Однажды снимала она с плиты смесь, да и воду, на которой запаривала, опрокинула. Схватила кастрюлю на лету и обожгла пальцы. А тут зачем-то студентка забежала (вечно, как день открытых дверей) и - к ней: «Татьяна Николаевна, нам физрук от такой напасти в спортлагерь мазь брал, точно знаю, что из масла растительного и воска. Мажьте скорее!» Сестра, недолго думая, и себе мазь спроворила: вскипятила смесь масла с воском - хорошо, случайно оказался - (2 части масла и часть воска). Мазала дня три всего: накладывала смесь теплой на тряпочку и потом на ожог. Забинтовывала. Все быстро и прошло. Она еще несколько дней мазала - шелушение снять.

И следа не осталось от ожога.

Подсолнечное масло помогает и при головных болях, тромбозах, энцефалите, зубной боли, женских заболеваниях, хронических заболеваниях желудка, кишечника, легких, печени, сердца.

При воспалительных заболеваниях суставов

Мазь для втирания:

● 100 г прополиса залить 100 г растительного масла и нагревать на водяной бане 30 минут, постоянно помешивая до полного растворения прополиса в масле. Обязательно охладить. Хранить не более 3 месяцев.

● 5-10 стручков жгучего красного перца размельчить, добавить 100 г растительного масла и 250 г керосина, все перемешать и настаивать в тепле 9 дней. Перед употреблением хорошо взболтать.

От простуды:

Компресс: столовая ложка растительного масла, столовая ложка прополиса (20%-я спиртовая настойка), столовая ложка липового меда. Все перемешать, нанести смесь на горчичники и ставить их на грудь и на спину.

Для заживления ран

Мазь:

15 г нарезанных листьев или незрелых плодов грецкого ореха прокипятить в 100 мл воды, залить подсолнечным маслом и выдержать 7-10 суток. Нагреть в кипящей водяной бане 3 часа, процедить, кипятить еще полчаса, и затем добавить 30 г желтого воска.

От ожогов:

1 часть керосина смешать с 1 частью масла. Нанести на кожу головы и корни волос на ночь, голову покрыть вощеной бумагой и повязать косынкой. Через 12-14 часов волосы промыть теплой мыльной водой, затем ополоснуть, добавив в воду немного пищевого уксуса.



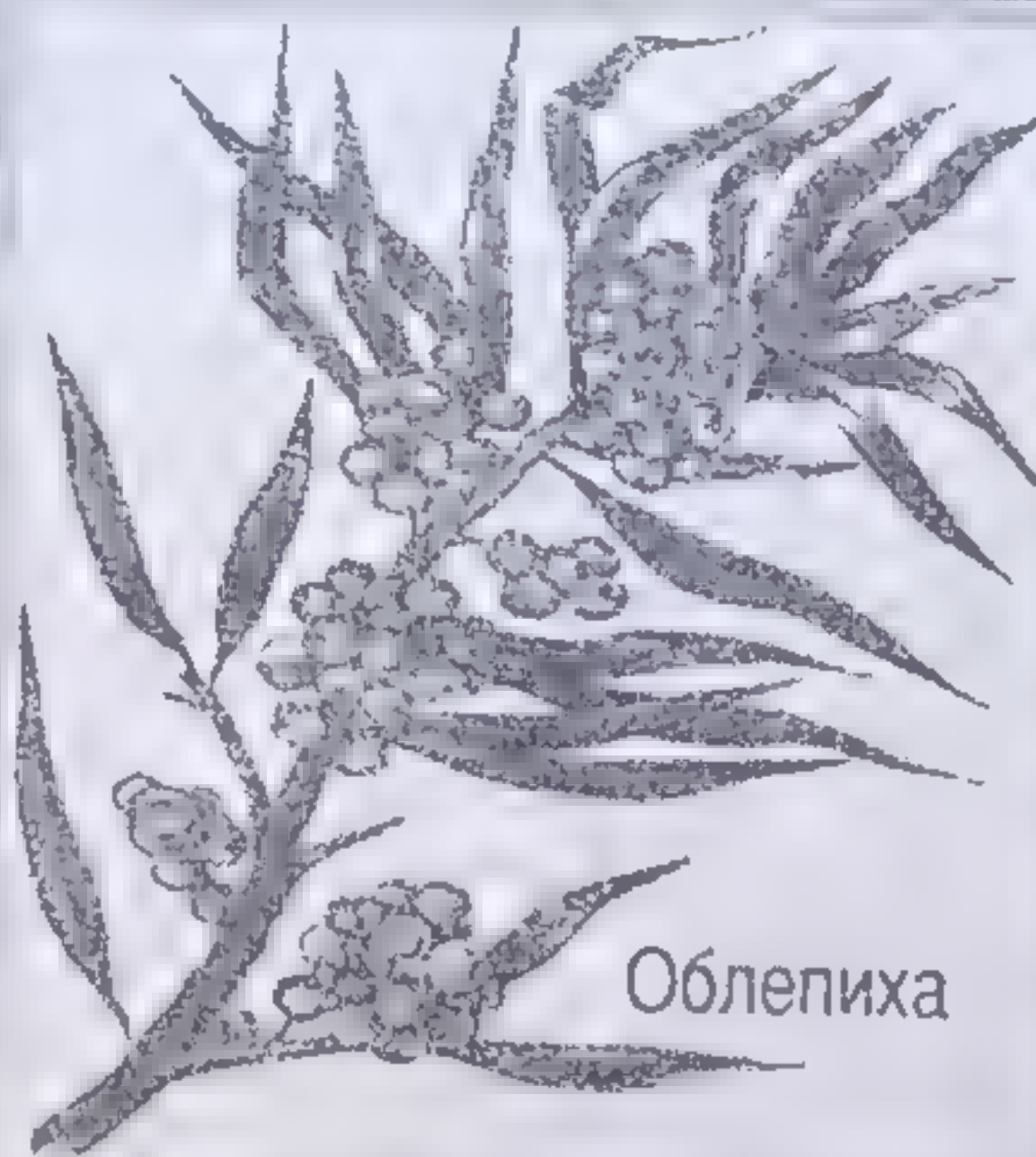
лечебные масла

Репейное масло

Приготовить репейное масло очень просто: 40 г свежего измельченного корня репейника (лопуха) настаивать в 100 г подсолнечного, оливкового, а лучше всего миндального масла 10 суток, затем варить на медленном огне 15 минут.

При мастопатии

100 г сухого корня репейника перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла, настаивать 10 дней в темном месте. Смазывать соски и грудь. Это же масло можно использовать при выпадении волос и при сухой коже на руках у детей.



Облепиха

Масло шиповника

Масло шиповника готовят по аналогии с репейным. 1 часть свежих плодов шиповника залить 3 частями любого растительного масла. Настаивать чуть больше недели.

Применяют наружно при неглубоких трещинах и ссадинах сосков у кормящих матерей, пролежнях, трофических язвах голени, дерматозах.

При насморке и неприятном запахе из носа смачивают тампоны и вводят в носовую полость 2 раза в день.

При дерматозах

Применяют внутрь по чайной ложке в день.

При язвенном колите

Применяют в клизмах: масло вводят по 50 мл через день (15-30 клизм).

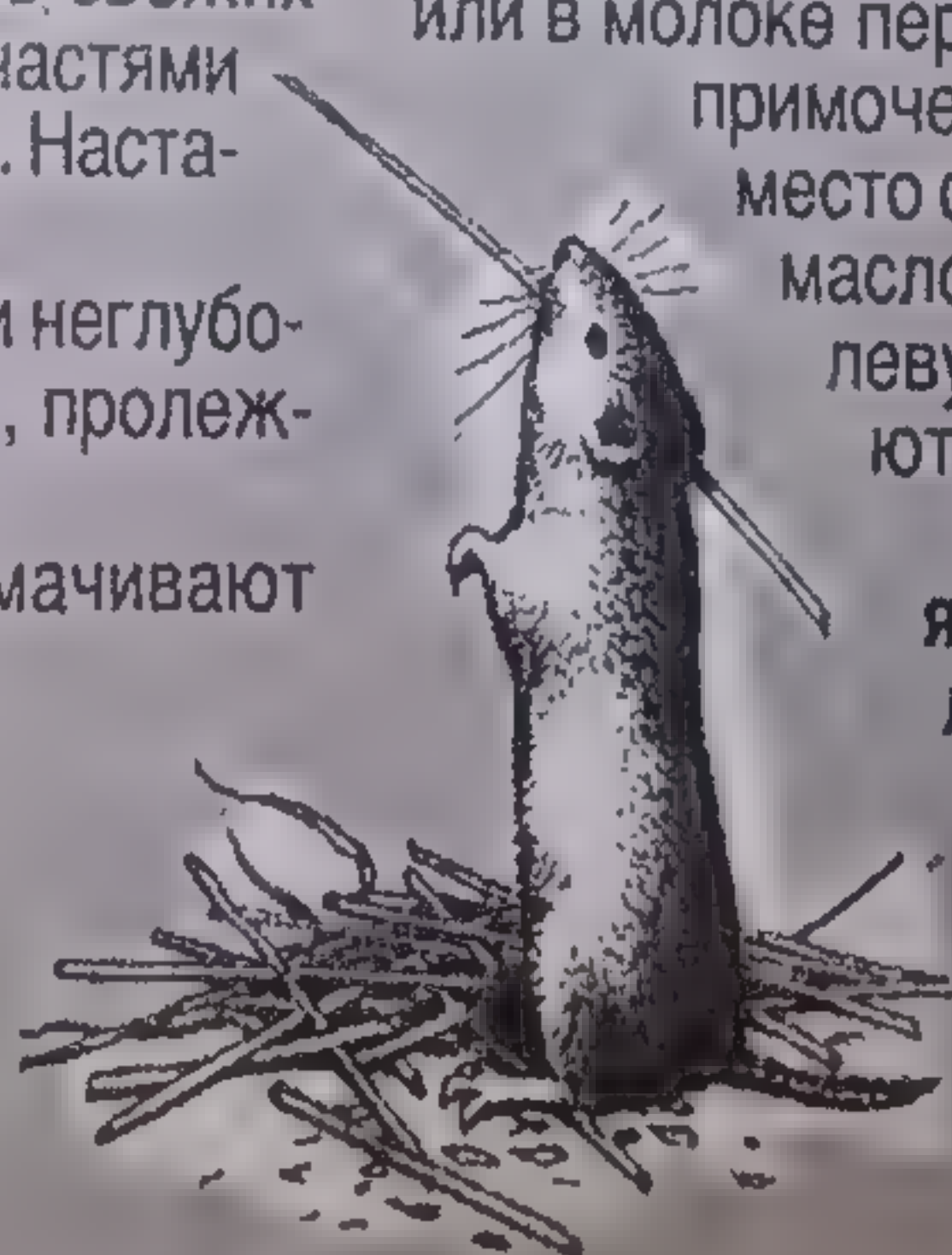
Облепиховое масло

При заболеваниях верхних дыхательных путей делают ингаляции теплым облепиховым маслом.

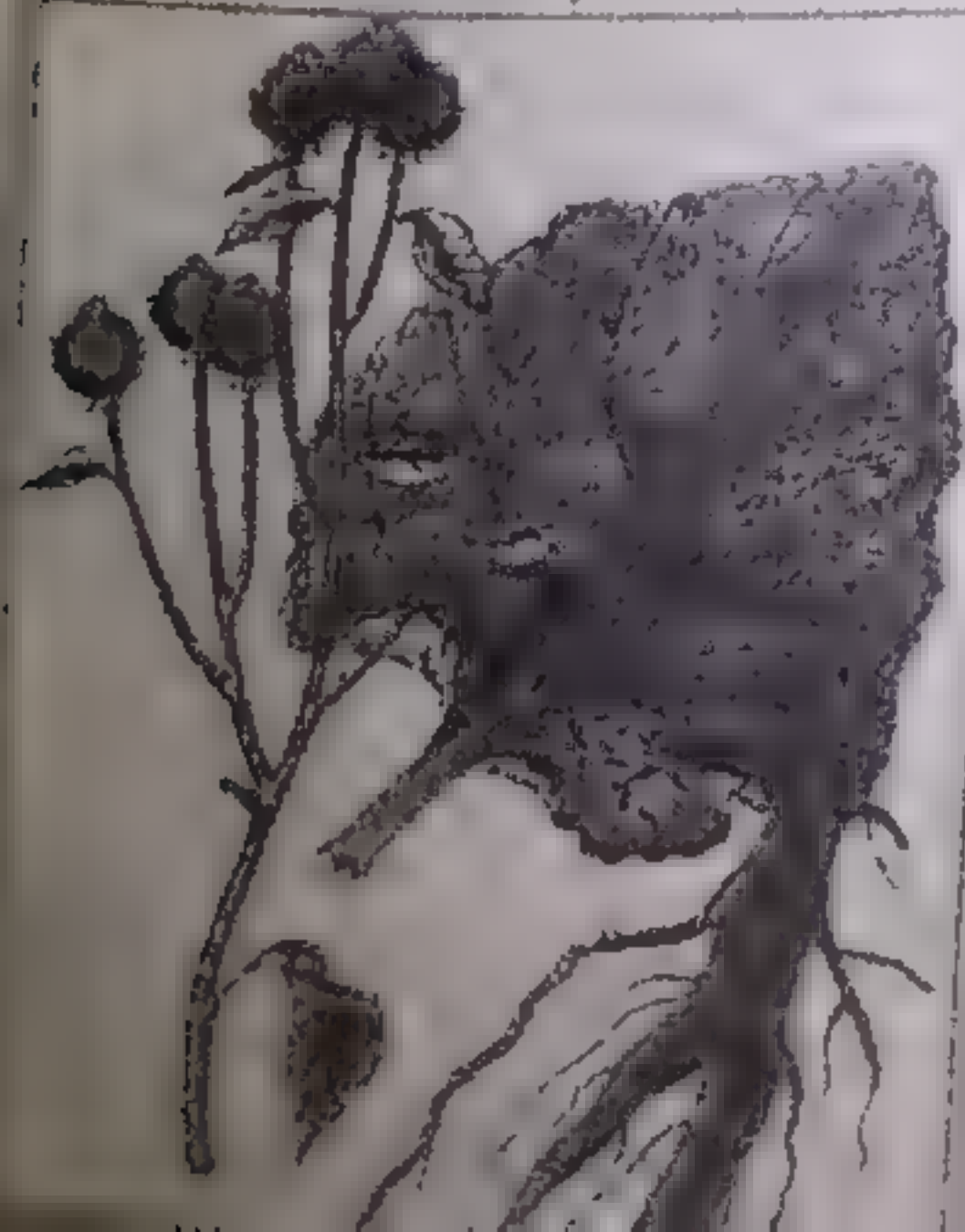
При токсическом гепатите параллельно основному лечению принимают натошак несколько капель масла в течение 1-2 месяцев ежедневно.

В лечении различных дерматитов (экземы, волчанки, чешуйчатого лишая) облепиховое масло используется как само по себе, так и в сочетании с каротином, который добавляют в количестве 1,5-2 мг на 1 мг масла. Принимают внутрь на кусочке хлеба или в молоке перед едой. Наружно - в виде примочек. Для этого поврежденное место очищают, наносят пипеткой масло, затем накладывают марлевую повязку. Повязки меняют через день.

При лечении различных язв перед нанесением масла их желательно обработать раствором пенициллина.



Подготовила
Ботолкина Ольга,
г. Северодвинск



ПОСИДИМ,



Уважаемые читатели! Вы, наверное, удивлены, что рубрика «ПОСИДИМ, ПООХАЕМ...» выходит на большом развороте, да и на 8-ю полосу писем хватило.

Но, посудите сами, столько писем приходит от вас, столько в них боли, просьб о помощи, что не знаешь, какое письмо важнее: всем, кто решился написать в газету, нужна помощь.

Вот и решили мы сделать в порядке исключения целый разворот с вашими письмами. Помогите тем, кто пишет и просит о помощи, посоветуйте лечение, поделитесь своим опытом в борьбе с недугом!

Выпадают у сына волосы

У моего сына стали выпадать волосы, прямо сыпятся! А ему всего-то 22 года. Лысает на макушке и спереди, еще брови начали лысеть. Он очень переживает. Может, это сглаз или порча? Он долго безработным был, наверное, на нервной почве лысеть начал. А еще у него сотрясение мозга было. Могут ли от этого волосы выпадать? Или искать нам бабушек-знахарок, да ведь только где найти настоящих мастеров своего дела?

Помогите, пожалуйста!

У.С. Кононова,
610051, Кировская обл.,
п. Лянгасово,
ул. Молодежный проезд,
д. 5, кв. 250

Хочу, чтоб

ноги пополнили

Мне 20 лет, рост 156, вес 43 кг. У меня очень худые и кривые ноги, худые руки, маленькая грудь. Это меня очень сильно волнует. Если набираю вес, то поправляются только лицо и живот.

Может, все это связано с гормонами? Я очень хочу иметь красивые полные ноги!

Мария,
Свердловская область,
г. Первоуральск,
т. 69-3-77

Как обойтись без операций?

В 1993 году у меня обнаружили полипы в желудке. По 3 раза в год делают операции по их удалению, но они вырастают снова и снова. Может, кто из читателей посоветует, как мне обходиться без операций.

Елена Павловна Никонорова, г. Архангельск



орогой Айболит! Хочу рассказать о жизни Светланы, которая больна рассеянным склерозом. Болеет она уже 4 года. Когда врачи сказа-

ли, что склероз не лечится, мы начали лечиться народными методами, делали травяные ванны, обливались холодной водой, парились в бане. Но Светлане становилось хуже. Лечение в больнице ничего не дало. На знахрей угрохали кучу денег. Одна такая заставила

купить 10 кг соли, нагревать и прикладывать к ногам. После этого ноги и руки перестали двигаться. Мы продали все, что могли, чтобы хоть чем-то помочь справиться с болезнью. Но у Светланы стала кружиться голова, зрение упало, появились

тошнота, запоры, недержание мочи, отсутствие аппетита, начались судороги, целый год она с трудом разговаривала.

Когда начали лечиться

травями, тошнота прошла, появился аппетит, ноги стали горячими. Травями же закрепили большие пролежни на ягодицах. А вот движение восстановить не смогли.

Просим написать рецепт от паралича. А если у кого-то есть методы лечения в целом или частич-

ных признаков болезни - пишите.

633210, Новосибирская область,
г. Искитим,
м/р Южный, д. 35, кв. 108,
Светлане Усольцевой

Все вместе справимся с болезнью

Хотелось бы по крупицам собрать советы и рецепты, чтобы можно было лечиться не только Светлане, но и другим больным, которым никто не может помочь.

У вас есть эти травы, Елена?

Увидела заметку Елены С. из г. Н. Новгорода «И налились груди яблоками» и очень заинтересовалась советами. Но есть проблема - найти травы, о которых писала Елена. Поэтому хочу обратиться к самой Елене и читателям: помогите приобрести их.

Мне нужны семя пажитника сенного, корень синеголовика полевого, корень стальника полевого, корень цикория, лист шелковицы, дымянка аптечная, лабазник вязолистный, шишки хмеля.

Людмила,
169400, Р. Коми, г. Ухта-13,
п/д V-EA №632436

После операции голос пропал

Перенесла я в 1998-м году операцию на щитовидке. Голоса почти нет - связка порезана. Ингаляции не помогают.

Откликнитесь на мое письмо, знахари, помогите советом.

З.В. Музыченко,
184200, Мурманская область,
г. Апатиты,
ул. Победы,
д. 23, кв. 34

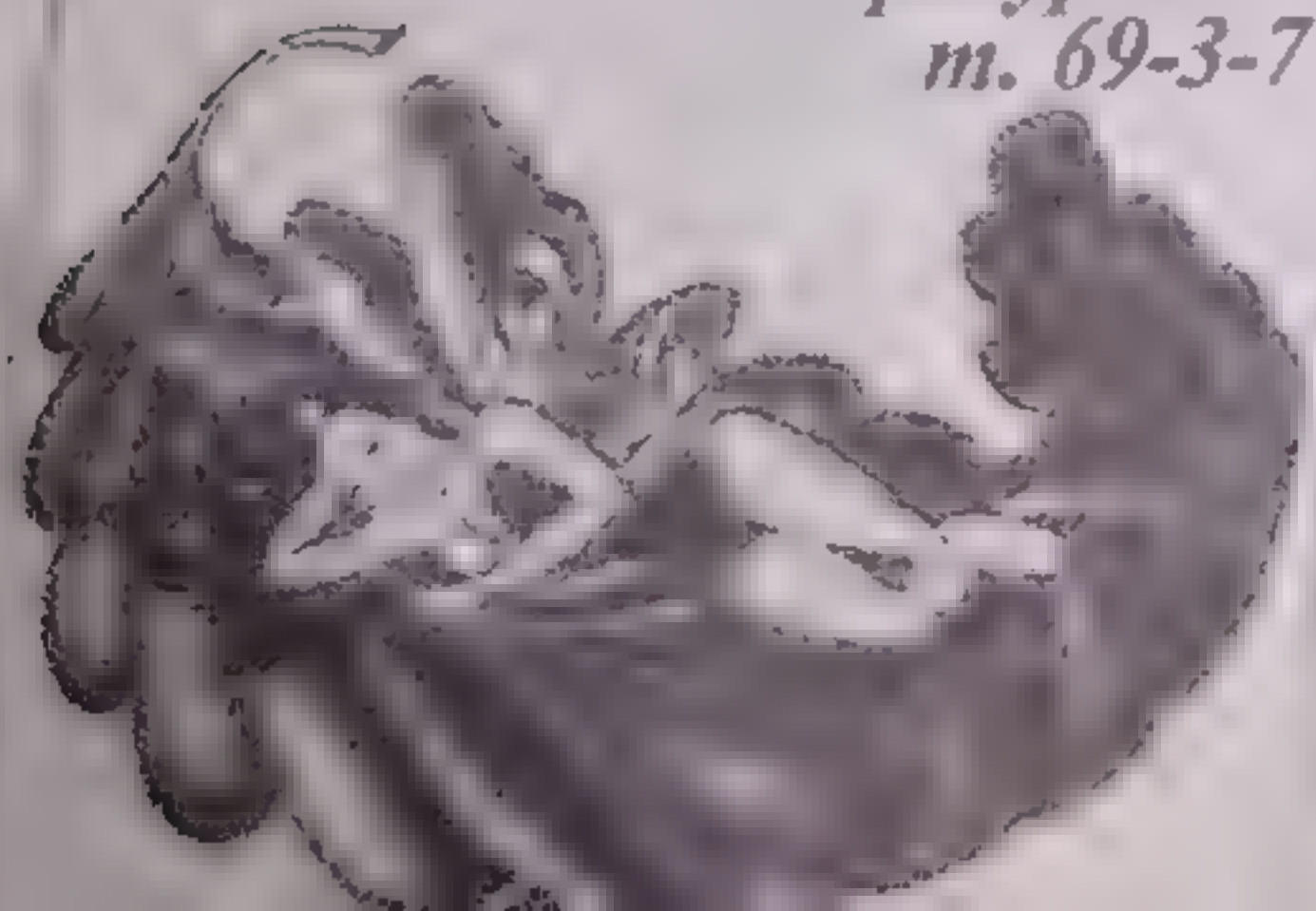


Очень жду помощи!

У нашего сына опухоль гипофиза с кистозным компонентом, атрофия зрительных нервов обоих глаз, правосторонний парез.

Может, какой-нибудь целитель может помочь, напишите, пожалуйста. Или есть рецепт, который нам поможет? Очень жду помощи!

Ольга Алексеевна
Бояркина,
692420, Приморский край,
Кавалеровский район,
п. Кавалерово,
ул. Взмлетная, д. 7, кв. 4



ПОЖАЕМ...



Чем еще полечиться?

У меня с 15 лет на ногах варикозное расширение вен. К врачам, конечно, обращалась, делали операцию, но ноги снова синие. Еще раз идти на операцию боюсь.

Может, кто подскажет, чем полечиться? Сама-то я уж чем только не печилась. Делала компрессы из голубой глины, мазалась гепариновой мазью, троксевазином. Я еще молодая, помогите мне, пожалуйста!

Анастасия Куликова,
169830, Р. Коми, г. Инта, ул. Морозова, д. 8, кв. 6

Хочется кричать от отчаяния!

Когда мне принесли подписку «Ай, болит!», мне хотелось кричать от отчаяния. Четыре года назад меня мог бы спасти метод Шевченко, но о нем мне врачи не сказали. Началась моя болезнь с того, что на соске появилась мокрая незасыхающая язвочка. В больнице молочную железу решили удалить. После операции онколог запретил даже думать о беременности.

Год назад, при лечении бесплодия, обнаружили кисты

маточных труб. Левую трубу пришлось удалить.

И вот недавно я узнала, что в Москве работает Информационно-медицинская служба, в которой делают уникальные операции по восстановлению утраченного. Операция стоит 3,5 тысячи долларов.

Скажите, у кого мне просить помощи? Хочется жить, иметь семью.

З. А. Алиева,
446008, Самарская обл., г. Сызрань,
ул. П. Морозова, д. 54, кв. 7А

Ногти с болью отпадают

У дочки моей 12-летней второй год уж такая беда с ногтями творится. В областном КВ-институте поставили диагноз: дистрофия ногтей. Витамины принимает внутрь и наружно, но это почему-то плохо помогает! Очень надеюсь на совет читателей.

Людмила Ф.,
Нижегородская обл.

Расскажите подробнее

В N 13 газеты в заметке врача Л. Есиной «Чем укрепить сердце» была дана рекомендация по очистке сосудов и сердца. Только вот не сказано в каких пропорциях уксус и чеснок отваривать, по сколько пить и какой именно уксус использовать. Очень прошу Л. Есину уточнить рецепт через газету.

А еще я хотела бы попросить рассказать об очистке артерий горчицей. Слышала, что очень хорошо помогает.

Л. Ларина, г. Березники, Пермская область

Кожа как будто в порезах

С самого рождения у моей дочери врожденный ихтиоз в тяжелой форме. Врачи сказали, что это очень редкое наследственное заболевание кожи. На ребенка смотреть больно. Кожа с головы до пят шелушится, сохнет, покрывается чешуйками беловато-серого цвета. Ребенок согрем не потеет. По совету врачей изо дня в день купаем дочку и смазываем кожу кремом с витамином А. Но ре-

зультата почти никакого. Кожа начинает снова покрываться чешуйками, кое где трескается до крови, как будто порезы на коже, появляется зуд.

Теперь главное в моей жизни - вылечить ребенка.

Хочу спросить у читателей, может, есть трава какая-нибудь потогонная, чтобы потовые железы начали работать. Это для меня самое главное.

Если кто пошлет бандероль с травами, я заплачу.

Лариса Владимировна
Порецкая,
414015, г. Астрахань,
пл. Заводская, д. 37, кв. 6

Наверное, грибок сидит внутри

У меня несколько лет было грибковое заболевание рук и ног. Были очень большие наслоения, и без конца они лопались, появлялись трещины, особенно на ступнях. Все это прошло после лечения кофе по методу Ванги. Я делала компрессы. На ночь завязывала

руки и ноги, и наслоения очистились. Но до конца на ступнях болезнь не проходит, видимо, поражены глубокие ткани. И теперь я хочу обратиться к читателям. Может, кто лечил другими способами. Наверное, мне нужно лекарство принимать внутрь, чтобы убить грибковые микробы?

Анна Григорьевна
Куликова,
410062, г. Саратов,
3-ий Московский пр-д, д. 12
А, кв. 51 или а/я 2683

Надоело бояться

Смотрю, вам любая проблема ни по чем. Вот и я решила написать. В семье у нас все хорошо, браку 9 лет. Любим друг друга. Муж от сына без ума. Но есть такая проблема. Как только муж попадет в рот сто грамм спиртного, начинает руками размахивать, достается и мне, и сыну, кончается все синяками и слезами. А на утро муж ничего не помнит, извиняется на коленях. Помогите, может, существует какой-нибудь заговор. Очень надоело трястись от страха и сидеть на больничном. Алкоголиком он себя не считает, закодироваться не хочет. Что делать?

Нина С.,
г. Сыктывкар



А зрение уже +3

Мне нужен корень аира. Знаю, что аир улучшает зрение. Мне 43, а я уже ношу очки +3. Хорошо бы поправить зрение. Потеряла я его, когда сын служил в Чечне. Переживала все время. Вот и не выдержали мои глазки.

Я уверена, что есть на Земле люди, которые мне помогут.

Евгения Александровна
Растеряева,
346331, Ростовская область,
г. Донецк-1,
ул. Калинина, д. 42

Змеевик мой полипы вылечит

Обращаюсь к айболитчикам, которые со змеевиком знакомы. Мне корней этой травы нужно 100 г. А если можно по-другому лечить полипы желудка и 12-перстной кишки, пожалуйста, поделитесь рецептом. Если заплатить нужно, я не против.

Галина Михайловна Амозова,
186989, Р. Карелия, г. Костомукша,
ул. Октябрьская, д. 2, кв. 26

Жир барсучий очень нужен!

Может ли кто из читателей продать барсучьего или медвежьего жиру? Очень он мне требуется! Еще девясил нужен. Только сначала желательна оговорить цену. Пишите по адресу:

164525, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Мира, д. 40, кв. 10,
Николаю Павловичу Бессонову



Хочу дома чабрец посеять

У меня эпилепсия. И вот в газете я вычитала, что чабрец и голубая синюха могут меня вылечить. Я хотела бы посеять семена этих растений у себя дома. Прошу выслать мне, у кого они есть.

В.Р. Губенко,
653050, Кемеровская обл.,
г. Прокопьевск,
пр. Строителей,
д. 15/1, кв. 26

Надо вылечиться, да не знаю, как

В декабре прочитала заметку М. Ермолина «Лютик против кисты надобен». Мужчина пишет, что рецепт этот ему врач посоветовал, но точно указаний по применению не дал.

Очень прошу ответить М. Ермолина или еще кого-нибудь и написать по скольку и как долго белый лютик употреблять. Что это за растение, где растет, в какое время собирают?

У меня тоже киста на почке, хотелось бы от нее избавиться.

Вера Алексеевна
Дворянова,
303142, Орловская обл.,
Болховский район,
п/о Репнино

От чего же аллергия?

Стоит выйти на улицу, начинают гореть нос, уши. Лицо и руки вспухают, появляется краснота в виде крапивницы и жар. А я одинокая 45-летняя мама и работаю штукатуром-маляром. А от чего аллергия даже врачи сказать не могут. Помогите мне избавиться от этой заразы!

624600, г. В.Салада,
ул. Восточная 13-64,
Мария Федоровна
Патимова



Кто катаракту вылечил?

Прошу откликнуться тех, кто катаракту вылечил народными средствами и стал снова хорошо видеть. Напишите, чем и как лечились, какие результаты.

А.В. Ческов,
163045, г. Архангельск,
ул. Гагарина, д. 14, к. 2,
кв. 35.

Поможет ли мне эбонитовый диск?

Хочу спросить у читателей. Есть у меня эбонитовый диск диаметром 120 мм, толщиной 25 мм. Болею атеросклерозом головного мозга. Можно ли этим диском мне полечиться? Буду очень благодарна за помощь.

А.И. Тореонова,
г. Сыктывкар

А у меня - в желчном пузыре

Видела я заметки в «Ай, болит!» про полипы и в носу, и в желудке. А у меня недавно обнаружили на УЗИ полип в желчном пузыре. Может, кто-нибудь знает, как от него избавиться народными методами?

Л.К., г. Сосногорск

Только есть особенность...

Помогите избавить мужа от пьянства, заговором ли, рецептом ли или каким другим способом! Только одна особенность: перенес муж однажды черепно-мозговую травму. Из-за этого и кодированию не подлежит. Откликнитесь, знающие люди!

г. Архангельск,
ул. Дзержинского,
д. 3, кв. 86,
Зинаида Ивановна Беляевой



Мешают дочке болячки

У дочери на руках появились волдырики. При надавливании из них течет прозрачная жидкость. На месте волдырей появляются болячки. Помогает немного раствор соды и зеленка, но ненадолго. Может, кто знает, как можно избавиться от этой беды?

С.И.,
г. Юрьев-Польский,
Владимирская обл.

У меня сын - токсикоман

Моему сыну 21 год. Он женат, ребенку уже 4 месяца. Но такая у него беда: лет семь, наверное, страдает токсикоманией. Лечился в больнице, но врачи говорят, что вылечить возможно только наркоманов, а токсикоманов нет. Сын работает, но если ему вздумается «нюхнуть», может не пойти и на работу.

Помогите, пожалуйста, дайте совет, как сына вылечить?

Нина Павловна Федотова,
188450, Ленинградская обл.,
г. Кингисепп,
Аптекарский пер.,
д. 10, кв. 10

Что лечат банки?

Уважаемые читатели! Расскажите, пожалуйста, как правильно пользоваться банками? При каких болезнях их можно ставить, сколько? Хотелось узнать об этом методе лечения подробнее.

Татьяна Алексеевна
Бахтенко,
г. Таганрог

Серая глина полезна?

На даче, когда с болота торф поднимали, нашли мы слой серой глины. Можно ли ею лечиться? Может, откликнутся читатели или врачи, которые знают, как эту глину можно использовать?

Ваш читатель,
г. Коряжма

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати
№ 013382 от 02.03.95 г.

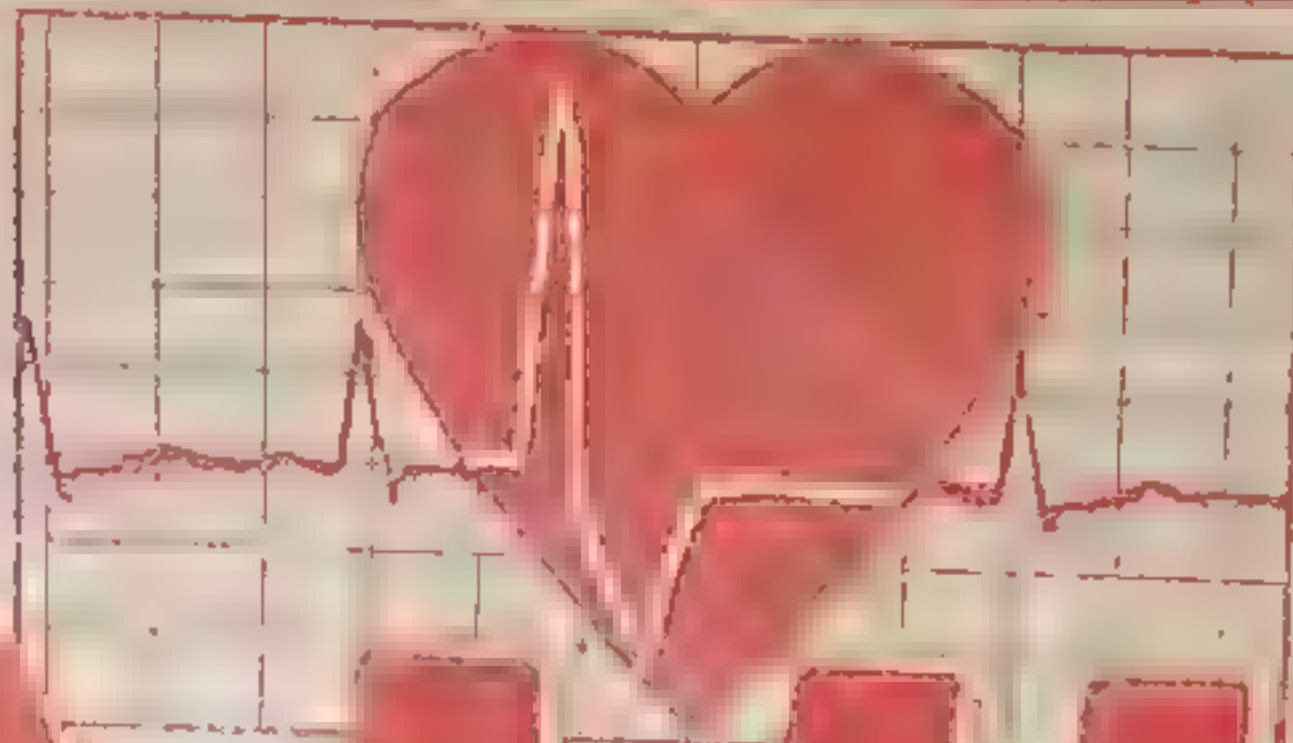
Адрес редакции
и издателя:
Архангельская область,
г. Архангельск,
ул. Плеханова, д. 3.
Иск. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 289, Тираж 97.005 экз.
Учредители: Г.П. Барболин, В.В. Белоусов.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подготовки
к печати
по графику -
17.00;
фактически -
17.00

Телефон/факс:
секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-09
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Художник
Корректор
Дизайнер
В.В. Барболин
В.В. Белоусов
О.В. Давыдов
И.В. Иванов
В.В. Козлов
В.В. Козлов
В.В. Козлов



Ай, болит!

Газета создана 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Велюсов

С Новым годом! С новым счастьем!
Здоровья вам, дорогие читатели!

Помогите мужу мазью

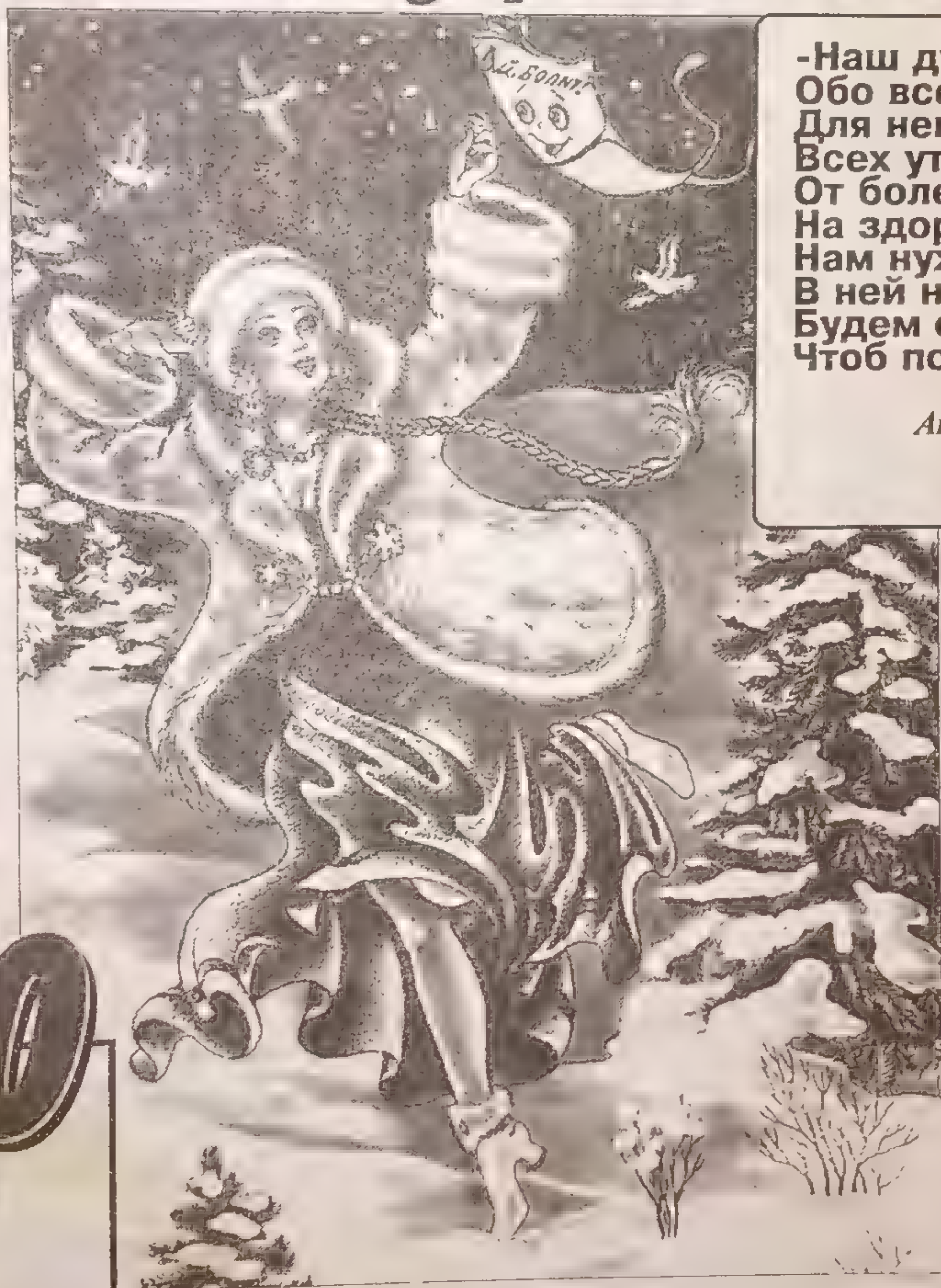
Зое Овчаренко из Саратовской области, у которой муж псориазом болеет, сделать вот что надо:

- возьмите поровну сухого порошка чистотела и свиного несоленого жира. Получаем мазь. В больные места втирайте ее 2 раза в день.

- А вот еще средство: промытую, просушенную чешую морских рыб размелите в муку и вместе с рыбьим жиром наносите на ранки.

- Так же хорошо помогает мазь из 20 г рыбьего жира, 10 мл лавандового масла, 50 г порошка чистотела, 50 г дегтя, 20 мл спиртовой настойки софоры. Храните мазь в темной стеклянной посуде.

Т.Арустмян, г. Котлас



-Наш душевный «Ай, болит!»
Обо всем поговорит.
Для него границы нет:
Всех утешит, даст совет,
От болезни защитит,
На здоровье вдохновит.
Нам нужна газета эта,
В ней надежда, лучик света,
Будем с ней всегда дружить,
Чтоб подольше нам пожить.

Анжелика Витальевна Дербина,
г. Оленегорск,
Мурманская область

«Ай, болит!» дает мне веру в будущее

Пишет тебе, «Ай, болит!», твоя постоянная поклонница из г. Орла. Покупаю каждый номер газеты. Спасибо вам, работники редакции, и людям, которые делают вместе с вами эту газету, за такую радость. «Ай, болит!» не только лечит, но и поднимает настроение, дает веру в будущее!

Низкий вам поклон, добрые люди!

И.И.Пономарева,
г. Орел

2000

Приглашаем на работу журналистов

- Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете, умение писать очерки.

- Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

- Зарплата: 3.450 рублей.

- Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., ул. Плюснина, д. 3, редакция газеты «Ай, болит!».

- Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

Вороний глаз племяннице понадобился

Сам я родом из Коношского района, а места там грибные да ягодные. Приехала однажды в гости к нам племянница с подругой и упросили в лес сводить. Повел по своим местам и заметил, что подружка племянницы ягоды вороний глаз рвет. «А ведь это яд, - говорю, - выкинь!»

«Ничего, - отвечает, - сама знаю, что ядовиты эти ягоды, а

вот вороний глаз угри отлично сводит. Съешь, - говорит, - две ягоды - и угрей как не бывало. А то дочка даже в школу из-за них стесняется ходить».

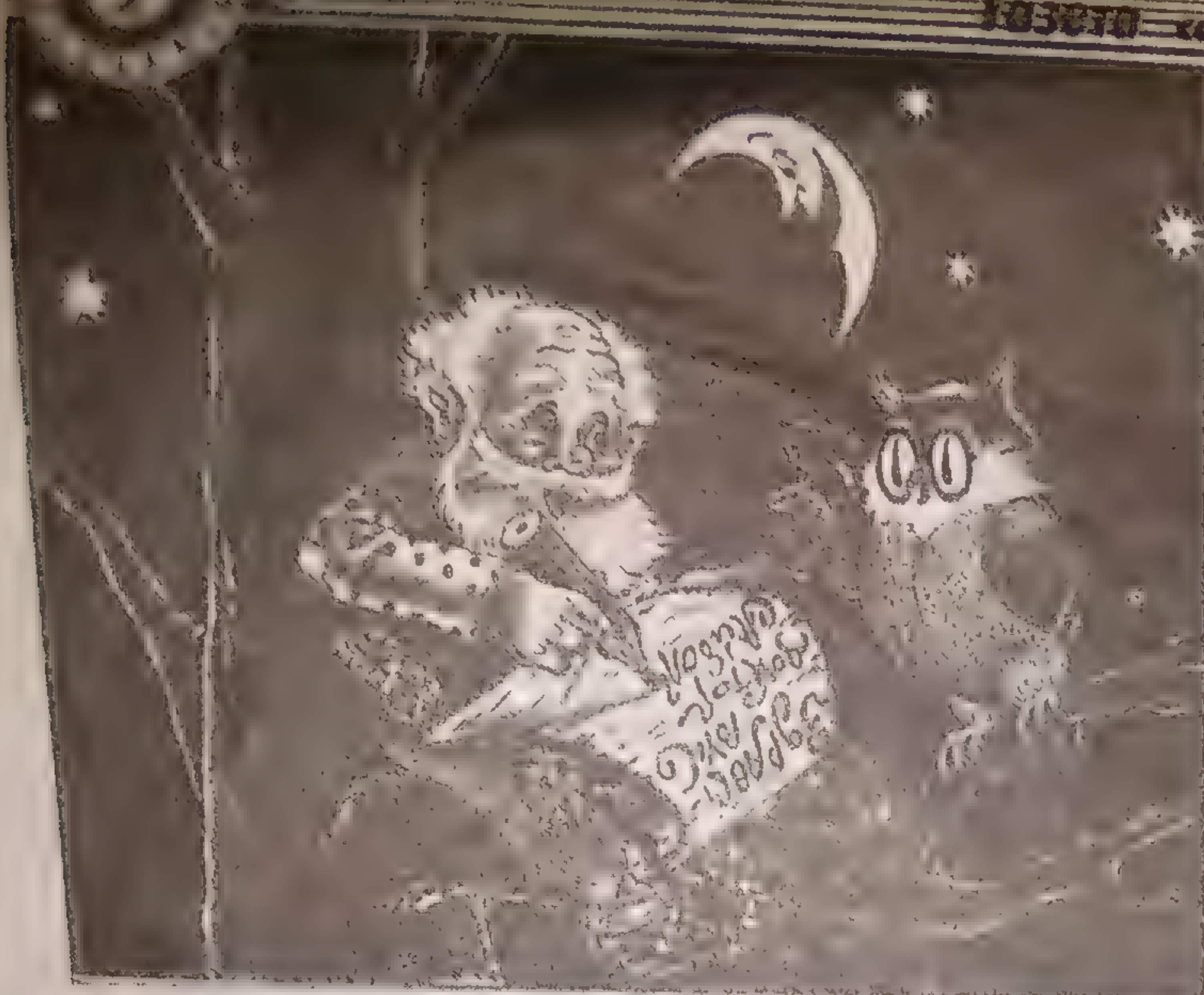
Не поверил ей, но тут как-то вычитал в газете вашей, что не только угри эта ягода сводит, но и от фурункулов хорошо помогает. Вот и выходит, что права племянница-то была.

Л.А.Викторов,
г. Борисоглебск

Отваром пшена промывала глаза

У моего сынишки в 1,5 года случился конъюнктивит. Прописали капельки в глаза, но он куксился и не давал закапывать. Тогда медсестра предложила полечиться пшенной кашей. Я брала столовую ложку крупы на стакан воды. Промывала, варила 10 - 15 минут и 2 часа настаивала. Отваром промывала глаза до и после сна (детям постарше можно 5 - 6 раз). И действительно помогло!

Тамара В.,
г. Архангельск



Отвар шалфея от варикоза спас

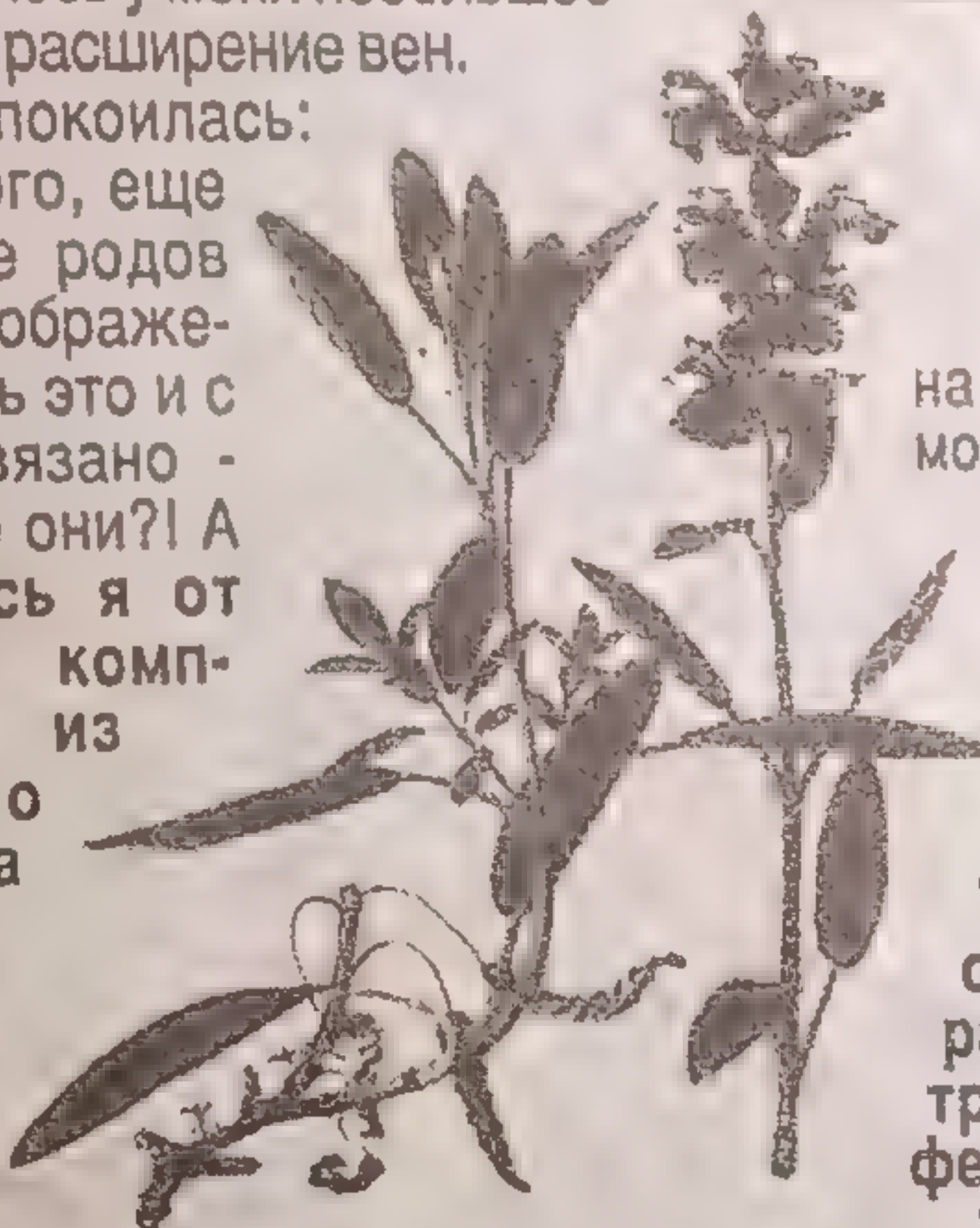
Когда я первенцем забеременела, появилось у меня небольшое варикозное расширение вен.

Я забеспокоилась:

чего доброго, еще ноги после родов будут обезображены. Да ведь это и с болями связано - зачем мне они?! А избавилась я от варикоза компрессами из крепкого отвара шалфея. Мочила в нем старую сатиновую про-

стынь, складывала ее несколько раз и прикладывала к ноге. А сверху - шерстяной платок и полиэтиленовая пленка. Да и пила много отвара шалфея. Четырежды на своем веку рожала, а ноги, как у молодой, крепкие.

А.П. Истомина, г. Кириллов



Знаю, как помочь

Надежда Л. жалуется на очень худые ноги. Помоему, я знаю, как ей можно помочь. Не полнитесь, начните делать такие упражнения.

1. Встаньте, ноги на ширине плеч. Ноги соедините вместе. Начните двигать ими одновременно (10-40) раз. Упражнение это трудное, но весьма эффективное.

2. Поднимитесь на носки и ходите, не сгибая колен (80-100 шагов).

Выполняйте эти упражнения по 3-5 раз в день. Когда мне было 14 лет, у меня были ужасно худые ноги. Теперь у меня все в порядке.

Аленка, г. Архангельск

ЗДРАВСТВУЙ,

З а три года находилась я по врачам со своим атеросклерозом, а улучшение то наступало, то опять болезнь обострялась. Но я благодарю судьбу за то, что свела меня с умным, отзывчивым доктором.

По-советовал он

мне с самого начала заняться аутотренингом и в расслабленном состоянии повторять 2-3 раза в день про себя такие слова: «Я спокойна. Никаких тревог. Я совершенно спокойна. Сосуды моего сердца расслаблены. Чувствую прият-

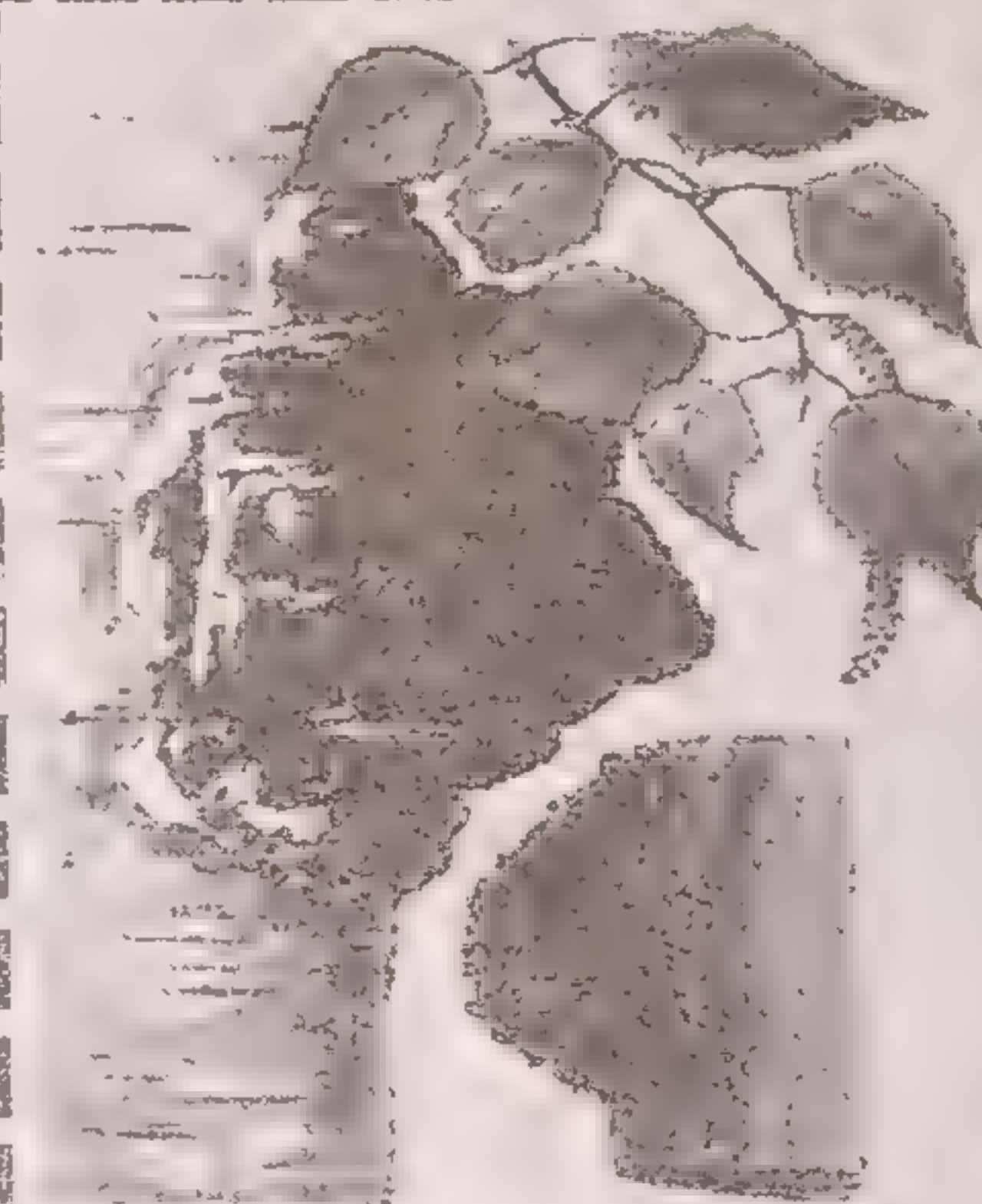
ную легкость в сердце».

Нужно поглаживать ладонями лоб от переносицы к вискам, лицо от темени к подбородку, затылок от темени к лопаткам, поглаживать шею (сбоку), поглаживать левую лопатку правой рукой через плечо и наоборот, разминать пле-

Крепнет надежда

чевой и запястный суставы. Каждое такое упражнение я повторяла несколько раз в течение 5 минут.

Определил он мне и режим питания и, кстати, научил готовить обязательный при моей болезни «французский салат»: пять из-



Чагу завариваю по-старому

О свойствах чаги у вас было много информации. Но, как говорят старики, лучше всего ее готовить так: применять только чистую кипяченую воду 50-60

градусов - более горячая сильно ослабляет действие чаги.

Взять одну часть чаги и пять частей воды, настаивать 24 часа в теплом месте или в термосе, затем слить настой в отдельную посуду.

Оставшуюся чагу пропустить через мясорубку и снова ее залить водой 50-60 градусов из расчета один к пяти. Тоже настоять 24 часа. Затем процедить. Смешать оба настоя вместе. Принимать по стакану утром за 20-30 минут до еды.

Хранить настой лучше в прохладном месте, но пить обязательно теплым. Это средство хорошо очищает организм, помогает при всех желудочно-кишечных заболеваниях и некоторых онкологических.

В.Н. Каталкин, Кемеровская область

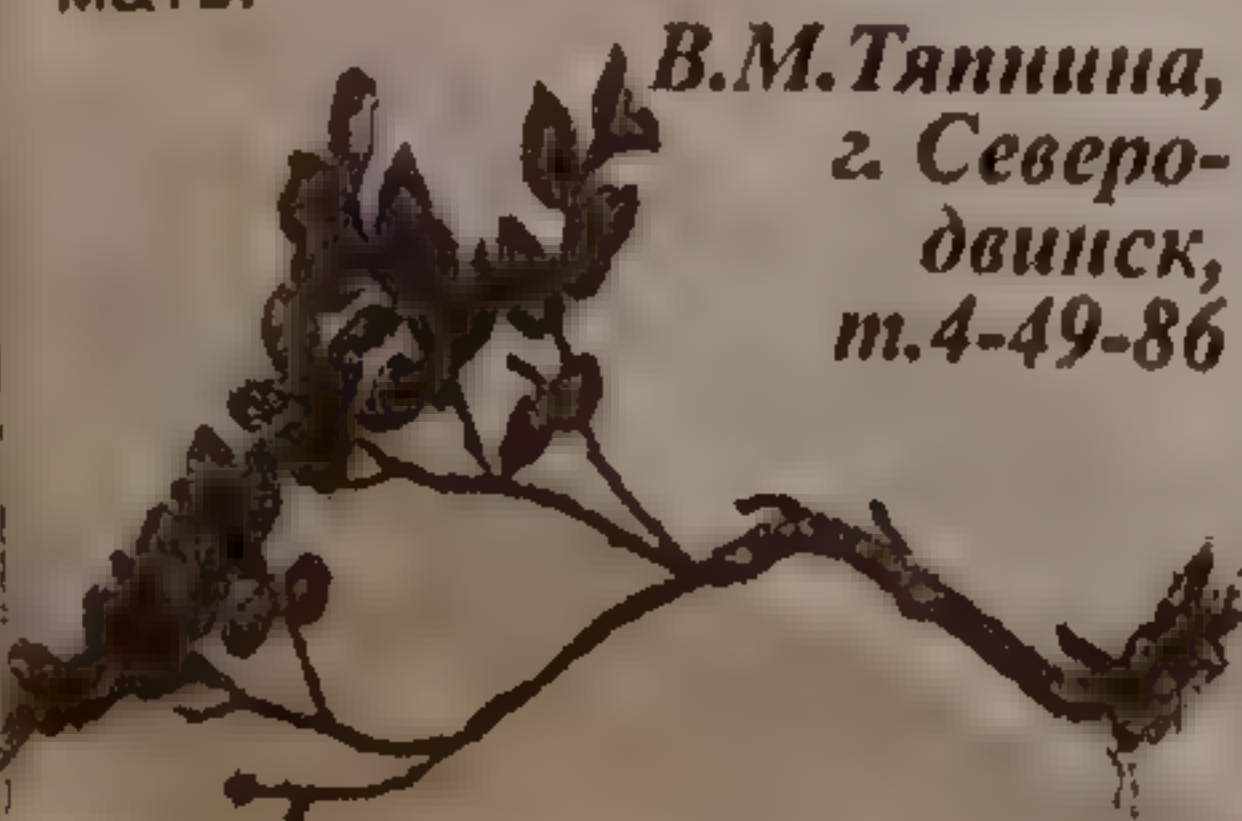
Сам себе доктор...

Лист черники - на здоровье!

Много у тебя, Айболит, рецептов разных, но слышал ли ты, что в начальной стадии диабета лист черники помогает?

Возьмите столовую ложку листочков сухих и стаканом кипятка залейте. Через полчаса процедите и пейте на здоровье три раза в день. Лучше всего небольшими глотками принимать.

В.М. Тянина, г. Северодвинск, т.4-49-86



Пейте, девчонки, имбирь

Я гинекологом работаю, и часто женщины обращаются с болями во время менструации. Некоторые чуть в обморок не падают, особенно девочки молоденькие. Так я вот что советую: вскипятите чашку воды со столовой ложкой свежего имбиря. Процедите, заварите в этой воде пакетик чая и выпейте маленькими глоточками. Многим пациенткам помогает.

Г.Ф. Михеева, г. Мурманск

Горячая вода для рта хороша

Мой сын прикусил себе язык. Чтобы побыстрее залечить ранку, я давала сыну полоскать рот очень горячей водой, почти кипятком. Меня моя мама так лечила, когда я маленькой была. Все во рту вскоре зажило.

Бочкина Ю.В., г. Архангельск



А колени очень скрипели

Сильно хрустели колени. Было даже перед людьми неудобно, иду - а они трещат, хрустят. А подниматься по лестнице - это уж с большим трудом.

Меня научили, как от хруста избавиться. Взяла внутреннее свиное сало, разложила его на тряпочке кусочками (1,5 - 2 см толщиной). Клала на теплое место, чтобы размякло, потом на колено. Сверху клала пергамент, укрывала чем-нибудь теплым. И так спала ночь. Проделала около 10 процедур. И хруста как не бывало.

Л. П. Молчанова, г. Ярославль

мельченых грецких орехов с мелко порезанными двумя яблоками.

● Посоветовал съедать в день не менее 150 г сырой моркови и выпивать не менее литра отвара шиповника.

● В моем лечении был обязательный холодный душ по утрам.

с каждой неделей!

рам. Привыкла и теперь принимаю его с превеликим удовольствием. А перед сном - обязательные часовые прогулки на свежем воздухе.

И что же? Уже через 4 месяца почувствовала улучшение. Жить и в самом деле стало лег-

че, и веселей.

Конечно, полностью от своей болезни я не избавилась, но надежда крепнет с каждой неделей. Меня гораздо реже стали навещать приступы, да и проходят они куда легче, чем раньше.

Написала, т.к. уверена,

что среди постоянных читателей «Ай, болит!» наверняка есть люди, страдающие тем же недугом, что и я. Буду рада, если мое письмо вселит в них какую-то надежду.

Виктория Павловна Ж.

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Света 30 бородавок!

Прочитала письмо Лилии, что бородавки не может вывести, и вот что хочу ей посоветовать. У меня их было больше тридцати! А избавилась от них чесноком. Распаривала бородавку, срезала как можно глубже. Строгала мелкими кусочками зубок чеснока и накладывала на бородавку. Потом плотно заклеивала пластырем и не трогала дней 10. Если все-таки придется отклеить пластырь, то лучше снова срезать то, что осталось от бородавки и опять наложить чеснок. Это можно повторять несколько раз, пока бородавка не исчезнет.

А еще бородавки можно вот как вывести. Срежьте серу со спичек, разотрите в порошок, наложите на бородавку и подо-

жгите. Иногда одного раза достаточно, чтобы бородавка выгорела. Это очень быстрый способ, но болезненный.

Екатерина Зыкова, г. Киров

Огурцы от угрей избавляют

Вот вам, девушки и юноши, рецепт от угрей, который мне уже не один раз помог. 3 ст. л. мелко порезанных огурцов залейте стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа и процедите. Добавьте ч. л. меда. Ватным тампоном протрите чисто вымытое лицо и через полчаса ополосните холодной водой.

Валентина Куриленко, травник-целитель, г. Пенза



2000

снова на обследование.

И тут маме случайно попала в руки книга методов нетрадиционной медицины - «Аюрведа-йога пальцев - «мудры». Автор - И. Гоникман. И сестра стала делать йогу пальцев - мудра

«Неба». Вот выдержка из этой книги. «Показания: для лиц, страдающих заболеваниями ушей, снижением слуха. Исполнение мудры «Неба»

в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.

Методика исполнения:

средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Остальные пальцы выпрямлены и не напряжены».

И вот каждый день 45 минут, а иногда и больше сестра держала так пальцы рук. Через год, в июне этого года, родные помогли свозить ее на проверку. И обнаружилось, что слух почти восстановился. Для врачей это было очень удивительно. Ведь они говорили сначала, что нервы не восстановить, а можно только остановить понижение слуха.

Вот такое чудное исцеление.

Пусть кому-то еще, может, поможет. А тебе, Айболит, спасибо за чудесную газету.

Д. Сысоева, Архангельская область

Сам себе доктор...

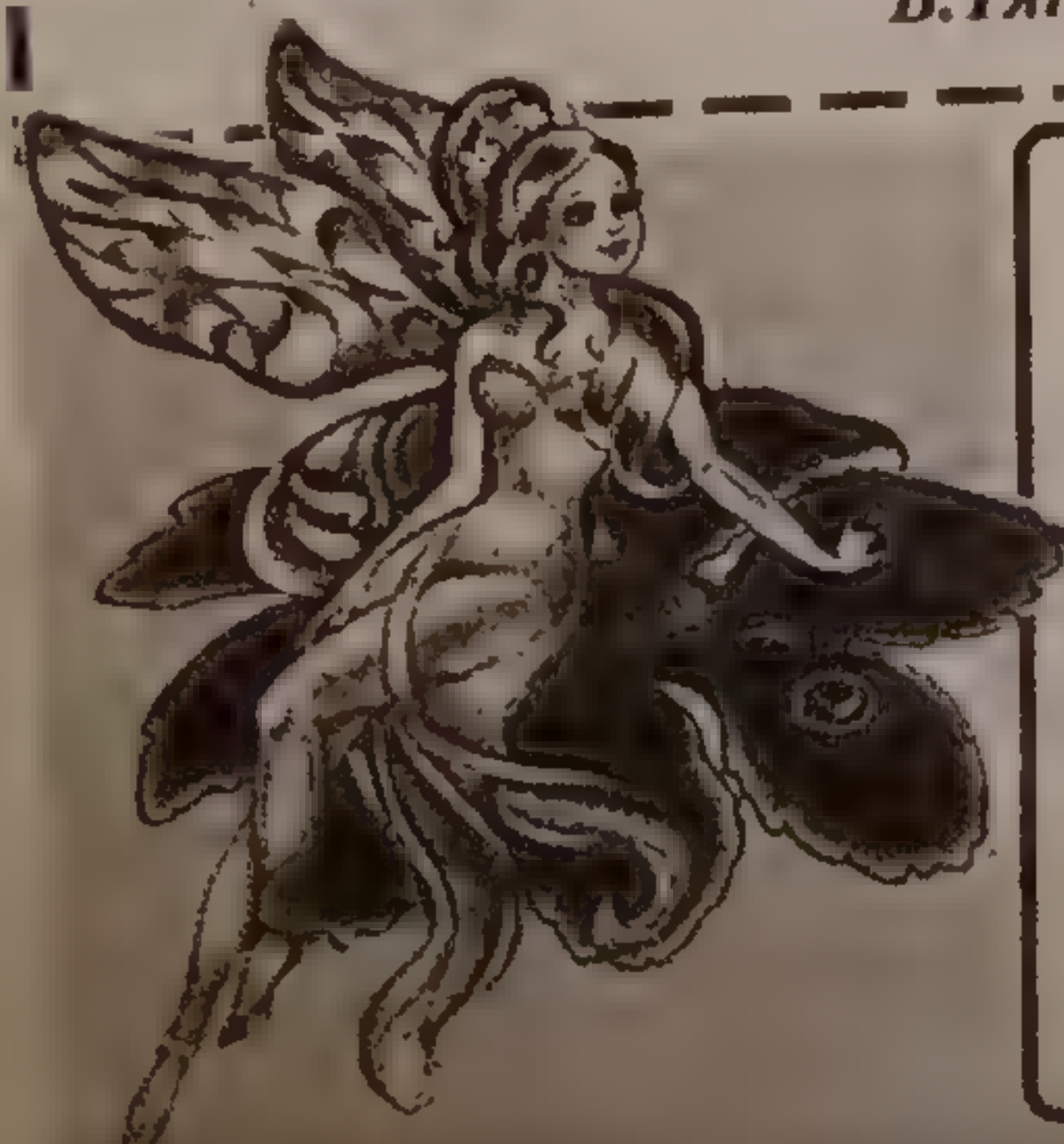
Заварю-ка лист лаврушки...

Когда сахар в крови держится, есть, оказывается, способ снизить его.

Моя знакомая десять листков лаврушки заливает крутым кипятком, настаивает полчаса и принимает настой этот три раза в день в охлажденном виде. Но пьет не сразу, а маленькими глотками.

Говорит, что помогает.

В. Тяпнина, г. Северодвинск



Подруга лечится... полотенцами

Зашла я как-то к подруге, а она лежит на кровати, и голова вся полотенцами замотана - разболелась! Вот она и взяла два полотенца: одно намочила горячей водой и приложила на затылок и шею, а второе - холодное - на лоб. Стакан воды холодной выпила. И, к моему удивлению, минут через пять мы сидели на кухне и болтали как ни в чем не бывало.

Светлана Коржакова, г. Северодвинск



Пареный ремень - и никаких запоров!

У деда моего запоры раньше случались. Так я его быстро от этого избавила. Ревень у нас рос. Растение это - очень хорошее слабительное. Нарезала шесть стеблей на небольшие кусочки и тушила на маленьком огне в небольшом количестве воды 10-15 минут, пока кусочки не разварятся. Иногда добавляла для вкуса полторы чашки мороженой клубники.

З.Е. Пяткина, г. Петрозаводск

А у нас их отрубями гонят

От запоров, особенно у пожилых людей, у нас в деревне так избавлялись. 3-4 ч. л. ржанных отрубей (если нет ржанных, можно другие) заливали стаканом кипятка. Наставляли 30-40 минут и хлебали чайной ложкой по полстакана 2 раза в день до еды. Параллельно очистительные клизмы делали. Так и лечились.

А.Ф. Савин, г. Северодвинск

Привезла бобы южные

На деревне как-то не принято болеть. Да хворь-то придет - не спросит. Вот и мама долго не знала, что у нее диабет - внимания на недомогание не обращала и всполошила всех своей болезнью. А много-то она и не лечилась: в основном придерживалась несладкого рациона, «Цукли», «Сорбит» в чай сыпала.

Я в тот год в Среднюю Азию ездила по путевке. И ведь спасением поездка моя для мамы оказалась! Была у нас однодневная вылазка в горы. Я-то человек северный, южные растения мне в диковинку. И полюбопытствовала, что за бобы кругом - сроду не видала. Инструктор кавказец - ему лестно, загорелся, давай объяснять: «Пажитник это. Лечебный,

между прочим. От кашля избавит, желудок излечит. А настоять если с люпином - диабетикам помогает». Тут уж я восторгалась: «Как?!» «За месяц сахар до нормы доходит. А с люпином чередовать

ла такого?» А я-то уж начала всякого про пажитник этот:

«Между прочим, тебе позаваривать его надо». И - к люпину: «С люпином вместе. Они печень твою подлечат. Поджелудочная болеть перестанет. Попробуй!» Опять пришли на подмогу пажитник и люпин. А я при авитаминозе весной настои из них пью, и лучше становится.

Ай да пажитник!

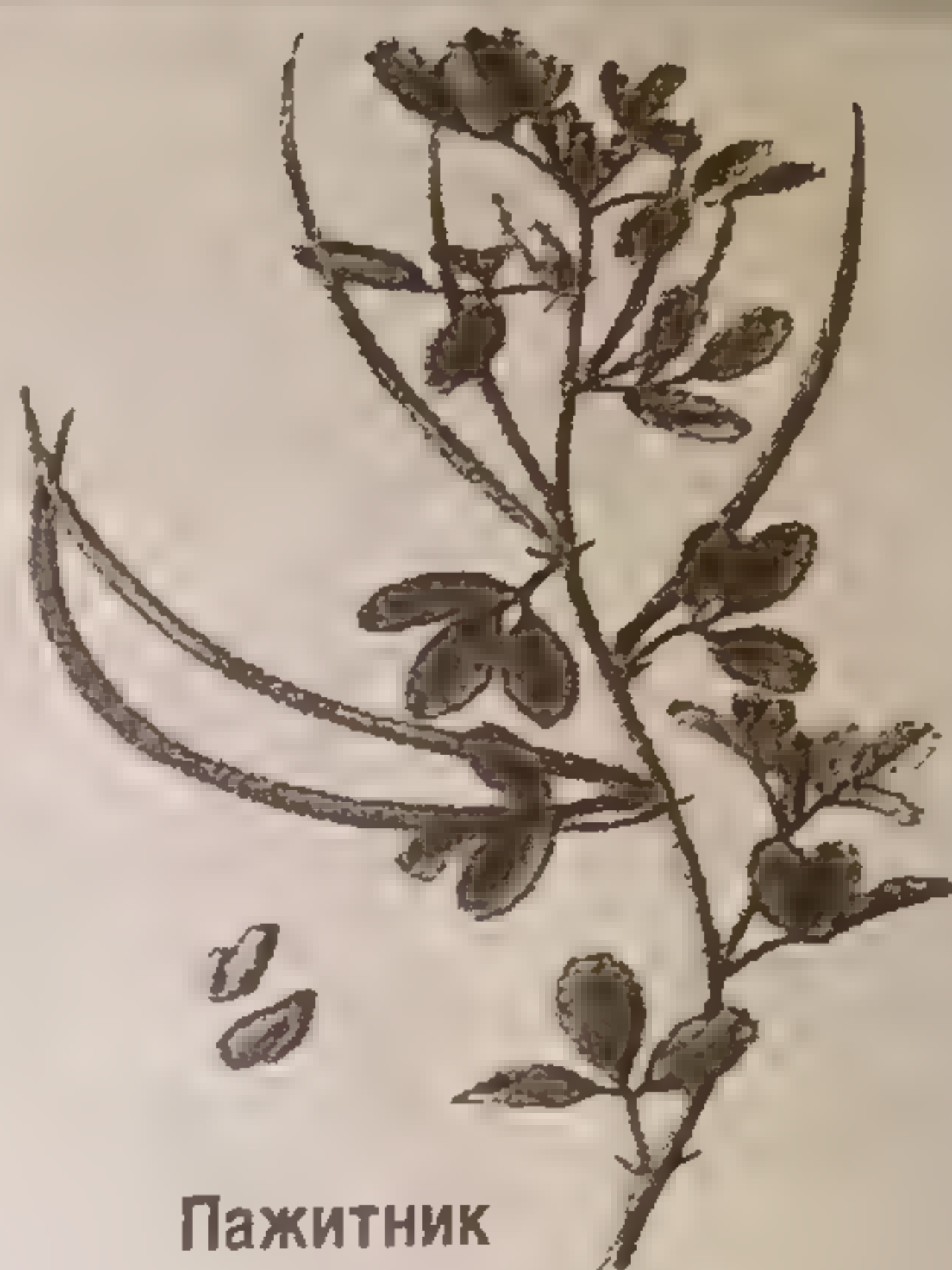
- через две недели!» Привезла я травы этой, уговорила маму настои пить. И ведь упал сахар-то! Теперь чуть что - пажитник и люпин первые ее помощники.

Печень с поджелудочной паладил

А тут как-то сестра приезжает из города. А мы травы сушим на повети (помещение для сена), развешиваем на веревки зелень, лечебные травы... Увидела пажитник: «А это что за чудо - не вида-

И от глистов освободил

А у соседки детей восемь. Малмала меньше. Какой тут присмотр: целыми днями мать на скотном, отец - на стройке. Прибегает как-то к нам Степановна: «Ой, глисты у ребят-то, а чем выгонять и не знаю!» А я скорее ей порошок семян пажитника сую: «Вот этим и выводи. Он и вшей травит». Бе-



Пажитник

жит через неделю мимо дома: «Дай бог здоровычка! Премного благодарна за детей своих!».

Надежда Зверева,
Архангельская обл.,
Пинежский район.

Записала Ольга Ботолкина

Жить надо... медленно!

Старение - это постепенная утрата энергии, которой нам отпущено на всю жизнь определенное количество.

Долгожители потому и живут долго, что не растрачивают свою энергию попусту: не нервничают, не жалеют о прошлом, не желают никому зла, не завидуют.

Мы не понимаем, что на все это тратится драгоценная энергия нашей жизни, не понимаем, что сами себе сокращаем ее.

Получается немного, может быть, странный вывод: надо жить медленно. Тогда душа стареет не так быстро. А вместе с ней и тело.

Наглядный пример со спортом. До сих пор мы считали, что спорт полезен, продлевает жизнь, поэтому, мол, надо бегать, тренироваться. Но что



происходит, если задуматься? Когда человек бежит или совершает другую интенсивную физическую работу, у него увеличивается обмен веществ, все происходит быстрее. И следовательно, все... быстрее изнашивается. Как с машиной, которая работает на предельной скорости. Так и с душой. Суетливая жизнь - это и есть ускорение всех процессов, которые происходят в нашем организме. Потому, видимо, первобытные люди жили в среднем по 23 года, что были в вечном напряжении, состоянии постоянной тревоги. Их душа быстрее стиралась...

30 капель от мнительности

Муж у меня очень мнительный, ранимый. Часто с ним депрессии случаются. А чем ему помочь - не знаю, может, валерьянку ему пить?

Т.П. Лаврова,
г. Архангельск

Можно, конечно, и валерьянку, уважаемая Т.П.. Но лучше попробуйте приготовить спиртовую настойку из корней заманихи и 70-градусного спирта в соотношении 1:10. Пусть муж принимает настойку по 30-40 капель 2-3 раза в день перед едой. Это снимет нервное возбуждение, выведет из депрессии.

Сам себе доктор...

Здравствуй, уважаемая газета «Ай, болит!». В двух ваших номерах спрашивали, как помочь избавиться от спайки. Я хочу рассказать, как с ними боролась.

Спаyki - это пожизненное приобретение, от них никуда не деться. Нужно просто научиться жить с ними, чтоб они вам не приносили страдания.

В 20 лет я перенесла тяжелую гинекологическую операцию, через полгода забеременела. Роды прошли «кесаревым сечением». Врач сказала, что в мой живот с трудом попали: прежде чем добраться до ребеночка, пришлось рас-

сечь все спайки. Тогда я в первый раз услышала это слово.

Месяц прошел после родов, а живот болел, не переставая. Вроде, казалось, и к боли привыкла, как к постоянному спутнику, и тем не менее, боль выматывала. В больнице поставили диагноз: Спаечный процесс.

Четыре года я мучилась. Лечилась по-всякому: лежала в больнице, делала уколы, физиопроцедуры, читала заговоры. Старалась все новое на себе испытать.

Так вот, однажды лежала я в больнице. А рядом со мной в палате женщина читала книжку и одновременно то одну, то другую

ногу задирала. То так ляжет, то сядет, не отвлекаясь от книжки. Я спросила: «Фигуру наводите, аэробикой занимаетесь?» - «Да нет, - отвечает, - спайки растягиваю. Когда они растянуты, то меньше болят». Я заинтересовалась. И

в этот же вечер тоже стала ножками взвешивать. И делаю это до сегодняшнего дня уже 5 лет. Иногда, бывает, ленюсь, но первое время не пропускала ни дня.

В начале занятий боли усиливаются, но надо потерпеть, не прекращать. Я еще гладила свой животик и уговаривала его, чтобы не болел.

Как я спайки

также брюшной пресс.

Все упражнения из положения лежа повторять по 20 раз.

● Попеременно поднимать то левую, то правую ногу.

● «Велосипед» вперед, а потом «велосипед» назад (как будто колеса крутить в обратную сторону).

ДОКТОР...



Аромат валерьяны для моей мамы

У мамы моей гипертония. Кто-то посоветовал ей лечиться настойкой валерьяны: нюхать. Да и я слышала, что это - хорошее для гипертоников средство. Но у мамы почему-то вызывает головную боль. Или зря хвалят валерьянку в таком качестве?

*Ирина Смыгова,
г. Липецк*

Хвалят, Ира, не зря. Но настойкой валерьяны надо уметь

пользоваться. Головная боль случилась у Вашей мамы, очевидно, оттого, что дозу лекарства она превысила. А может, нюхала пузырек днем или утром? Это вовсе ни к чему: валерьянка в сон клонит, и в часы бодрствования из-за этого может даже нервное расстройство случиться.

Что касается дозы, то тут каждый определяет ее себе сам: один - два раза вдыхает запах сначала одной, а потом другой ноздрей. Но не ждите, Ира, быстрого эффекта. Давление снижается постепенно.

*Лидия Петровна Елесина,
врач - терапевт*



От склероза - семечек стакан

Я на пенсии и зарабатываю себе продажей семечек. Они-то мне пользу и приносят, склероз от меня гонят. Обязательно надо съедать стакан, но с моей работой у меня всегда больше получается. Но только заметить хочу, что в высушенных семечках лечебных свойств больше, чем в жареных. Мне уже 60, а склероз о себе знать не дает.

*Ирина Сергеевна,
Мурманская область*



Известно, сколько бывает проблем у кормящих матерей. А я своих четверых детей вырастила, да сейчас помогаю внуков растить - опыта хватает. Вот и решила им поделиться.

Когда появился у меня первенец Алешка, очень мало молока было. Да и сцеживалась я с трудом: груди упругие, тугие. Бабушка моя такое дело увидела и говорит: «Сделаю тебе настой - будешь пить его по половине стакана 2-3 раза в день - молоко и появится». Смешала в равных частях семена аниса, фенхеля, укропа, залила ст. ложку этой смеси стаканом кипятка, настояла с полчаса - снадобье готово. Принимаю его день, другой, третий - что-то не вижу результата. А бабушка: «Ничего, не горюй, девушка, другое снадобье сготовлю - посильнее этого». А как раз весна была в разгаре. На огородной меже насобирала бабушка молодых листьев одуванчика. Подержала их около получаса в воде холодной, чтобы не горчи-ли, и давай из них мне салаты делать со сметаной. Верно, прибавилось молока. Только бабушка вскоре на другое средство перешла: нельзя, говорит, долго одуванчиковые листья тебе есть. А давать она мне стала отвар листа Melissa и семян фенхеля. Берет вдвое больше по весу листа, чем семян, а потом ч. л. смеси заливает стаканом воды, кипятит около получаса. И дает по стакану 2-3 раза в день. Вот это снадобье мне очень помогло! Алешка уже к тому времени подрос, молочка ему требовалось больше, а оно тут как тут - пей, сколько хочешь!

А вот когда Наташу кормила, меня выручило еще одно средство. Я делала

смесь из равных частей корней одуванчика, плодов тмина, плодов укропа и листа крапивы. Заливала 2 ст. ложки смеси 2 ст. воды, доводила до кипения, остужала и пила по полстакана дважды в день, спустя час после еды.

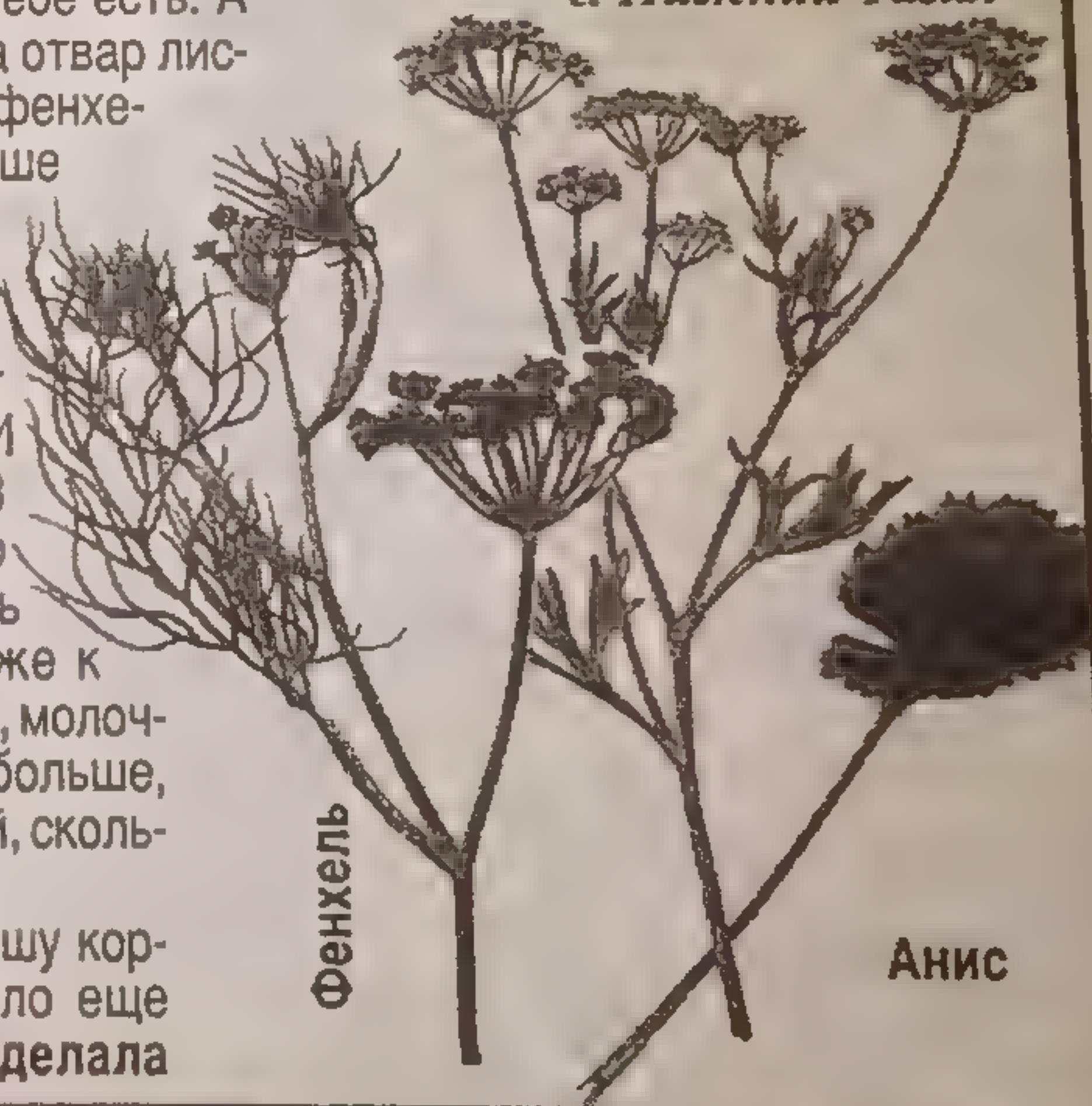
А дочь моя Ира уверяет, что лучше всего помогает увеличить количество молока настоей тмина. Она 2-3 чайные ложки тмина настаивала в стакане кипятка. И настоей выпивала за день.

А вот у невестушки, Лены, оказалось так много молока, что оно

постоянно текло - платье на груди промокало. Пришлось делать компрессы на грудь с камфорным маслом. Еще знаю средство - пить чай из листьев ольхи и мяты перечной. Но этот рецепт никому из нас не пригодился.

А вот при затвердениях в груди помогает размазня из бобовой муки с мыльной водой: привязать несколько раз в день. А дочь привязывала к груди печеный лук с медом и толченые листья лебеды.

*Зинаида Николаевна
Цыпенкова,
г. Нижний Тагил*



Фенхель

Анис

Сам себе доктор...

● Одновременно поднимать обе прямые ноги до угла 90 градусов.

● Руки в замок за голову, ноги согнуть в коленях. Левым локтем постараться достать правую коленку, затем правым локтем ле-

себе «размяла»

вую коленку.

● Руки в замок за голову, ноги прямые. Приподнимать голову и плечи насколько сможете.

● Лечь на живот. Упражнение «рыбка». Руки вперед, ноги прямые. Руки, верхнюю часть туловища и ноги приподнять. Выдерживать 1 мин.

● Лечь на левый бок. Поднять правую прямую ногу насколько сможете. Затем перевернуться на правый бок и поднимать левую ногу.

● Лечь на спину. Руки лежат вдоль туловища. Ноги, согнутые в коленях, упираются в пол. В таком положении приподнять попу от пола как можно выше.

Сказать, что я забыла, что такое спайки, не могу. Изредка они беспокоят меня. Но это уже не так длительно и болезненно.

P.S. Хочу спросить совета у айболитовцев: как бороться с хроническим холециститом при загибе желчного пузыря?

*Валентина
Александровна
Козулина,
г. Северодвинск*



С Новым Годом!



Рис. О. Щерба

Все секреты



Ученые ломают голову!



встралийские исследователи обнаружили у язвенников особую бактерию - спиралевидную палочку. Вскоре выяснилось, что с помощью своих жгутиков она быстро передвигается и поражает клетки слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Это стало революцией в гастроэнтерологии и в корне изменило подход к лечению язвенной болезни: первое слово теперь за антибиотиками. А в крупнейших лабораториях мира ученые всю голову ломают над созданием противоязвенной вакцины. И еще. Чем слабее, заматанней и измочаленней ваш организм, тем наглее ведет себя в нем палочка. Кроме того, есть данные, что она усугубляет повреждающее слизистую оболочку действие ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нестероидных противовоспалительных препаратов (индометацина, пироксикама и др.).

и нестероидных противовоспалительных препаратов (индометацина, пироксикама и др.).

Зубастый младенец

Этот малыш, родившийся в Чувашии, мало чем отличался от других новорожденных. Разве что крупноват - четыре килограмма двести граммов. Но на пятые сутки у малыша... выросло два передних зуба! Врачи объясняют подобное явление переизбытком кальция в организме. Теперь стоматологам предстоит удалить преждевременную «зубатость».

«Незримая сила»



Как стать долгожителем

Ученые считают, что жизнь можно prolongировать за счет большего употребления в пищу фруктов и овощей. На международной конференции по проблемам старения в Нью-Йорке был отмечен факт сравнительно низкой смертности от рака у членов религиозной секты адвентистов. В рационе адвентистов отсутствует мясо, зато много овощей и фруктов. При этом они не пьют и не курят.

«Здоровье женщины»

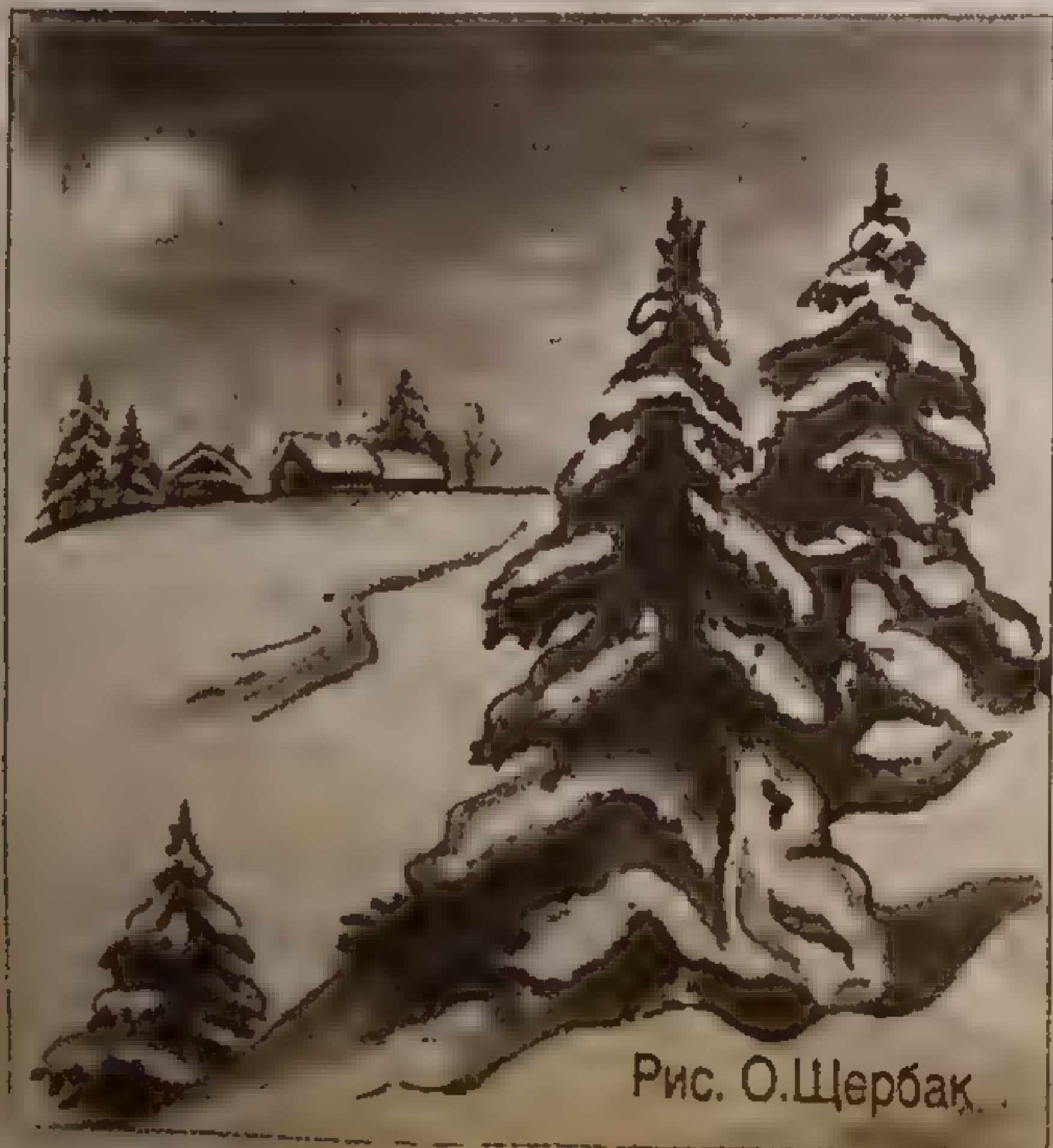


Рис. О.Щербак

Правда, сейчас у них житье не то что раньше. Всего лет 40 назад в лечении этой болезни безраздельно царствовали строгая диета и радикальная хирургия, а где-то между ними бедной родственницей ютилась медикаментозная терапия - атропин с белладонной, сода, ляпис, жженая магнезия. А теперь появились отличные лекарства. Но, несмотря на все достижения медицины, в наших головах прочно засели три очень живучих представления о язвенной болезни. Развеять мне их помогли ведущие специалисты кафедры гастроэнтерологии Московской медицинской академии им. Сеченова.

Язва язве рознь

Язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки (дуоденальная) - две самостоятельные болезни, и у каждой свое лицо. Язва желудка предпочитает зрелых мужчин, «не брезгает» и очень зрелыми женщинами, а дуоденальная липнет к тем, кто помоложе. При язве желудка боли обычно возникают сразу после еды, а для дуоденальной характерны голодные и ночные боли. И еще одно важное отличие: язва желудка довольно часто перерождается в рак (10-15 процентов больных), а с дуоденальной это происходит крайне редко. Почувствовали разницу?

Язва - результат частых перитрепок и еды на бегу и всухомытку. Споры нет, и то и другое вредно для здоровья и со временем может очень плохо отразиться на органах пищеварения (особенно если вы к тому же много курите и любите выпить по любому поводу).

Нам грозит эпидемия... язвы?

Недавно было сделано сенсационное открытие, позволяющее утверждать, что язва - инфекционное заболевание! По данным статистики, в России состоят на учете около 3 миллионов язвенников и язвенниц.

Не всегда диета - друг

Несчастный человек - язвенник - обреченный всю жизнь сидеть на вязких киселях да кашах.

Большинство врачей - уже не сторонники жесткой диеты.

Обычно она необходима лишь на короткий срок, в период обострения. А в остальное время язвенник может питаться нормально, исключая небольшой набор блюд, вызывающих сокогонный эффект - типа наваристого бульона, очень крепкого чая и кофе, острых приправ и специй. Раньше больным язвой рекомендовали молоко, теперь оно под большим подозрением: может провоцировать выработку соляной кислоты. Зато реабилитировано виноградное вино - разумеется, в меру. Короче, в большинстве случаев язвенная болезнь (при правильном к ней отношении) - вовсе не помеха вкусной и полноценной жизни. Но без нее как-то спокойней, особенно осенью и весной.

Дмитрий Кубраков



Лекарство из фруктового сада

Из косточек слив, абрикосов и алычи, а также ароматической смолы вишневых деревьев японские фармацевты получили новую мазь с прекрасным ранозаживляющим и обезболивающим действием. Она не вызывает аллергии и раздражения, поэтому годится как для взрослых, так и для маленьких пациентов.

Но косточки абрикосов, слив и алычи и у нас есть. Так, возможно, новую исцеляющую мазь можно изготавливать нам домашним способом?

«Семейный доктор»



Витамины против боли

Ученые установили, что витамины группы В (1, 6 и 12) ускоряют восстановление поврежденных в результате травмы или стресса нервов. Причем нежелательных побочных эффектов почти не бывает. А недавно выяснилось, что витамин В - это еще и болеутоляющее при нервной дрожи. Витамины этой группы улучшают кровоток и способствуют выведению веществ, вызывающих воспаление.

«Здоровье женщины»

Наблюдая несколько дней за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце стала сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость - это всегда сухость.

Современные ученые об этом говорят несколько иначе: старость - это потеря клетками воды.

Первыми эти грозные признаки прояв-

Вода - спасение от старости

Лицо стареет быстрее тела: организму не хватает воды.

ляются на лице при неправильном питании.

Что происходит, когда сначала мы налегаем на твердую пищу, затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами проявляются и со временем закрепляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды «смочить» желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки. Сухая же пища камнем ложится в желудке. Чтобы ее переварить, организм забирает воду, где придется. Быстрее - из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из созревших материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости пианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже. Помогает поддерживать влажность домашнего климата ваза с цветами и горшки с комнатными растениями.

Еще более радикальное средство омоложения - как можно больше находиться в воде: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухошавого человека, где под действием влажного веника и температуры клетки просто разбухают от воды.

На Западе утверждают: причина гениальности русских в том, что у них парная с веником. И не без основания. Пропарившись, увлажнившись, открыв кожные поры, сняв отрабо-

ботанные организмом клетки, человек задержи-

вает процесс старения, а значит, сохраняет интеллект и работоспособность.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по всему организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема.

«Полезно Вам»



Один ребенок за другим

Хорошо ли с медицинской и психологической точек зрения, если промежуток между рождениями детей будет коротким?

В США проведено масштабное обследование. Оно показало: лучший интервал между рожденьями для предупреждения таких неприятных случаев, как малый вес, малые размеры ребенка, преждевременные роды и т. п. составляет 18-23 месяца. За более короткий срок организм матери не успевает восстановиться после родов. Кроме того, когда разрыв между рожденьями небольшой, родители вынужденно уделяют меньше внимания ребенку в младенческом возрасте, а это плохо отражается на последующем развитии. Отмечено, что весьма положительно влияет на развитие младенцев принятый в восточных странах обычай носить матерями ребенка с собой, в специальной повязке на груди и на спине.

«Домашний доктор»

Какой чай лечит... переедание?

Но не спешите принимать таблетки. Избежать пищеварительных проблем вам поможет травяной чай.

● Если предполагается несколько дней вкусной и обильной еды - на свадьбе, в отпуске или командировке, не забудьте захватить несколько пакетиков травяного чая «Седрон». Регулярное его употребление улучшает и ускоряет пищеварение и предупреждает болезни желудка.

● При заболеваниях печени помогает настой травы «Матико». Этот чай не только устраняет горьковатый привкус во-

Какой русский не любит плотно покушать?! И многим знакомо ощущение тяжести в желудке и неприятный привкус во рту после праздничного ужина.

рту после употребления жирной пищи, но и поможет облегчить течение такого серьезного заболевания, как цирроз печени...

● Начать лечиться никогда не поздно. Если вы переели вчера, а сегодня беспокоят боли в желудке, попробуйте желудочный чай.

● Когда налицо последствия легкого пищевого отравления, можно прибегнуть к мягко действующему закрепляющему чаю. Его составляющие успокаивают излишне активную деятель-

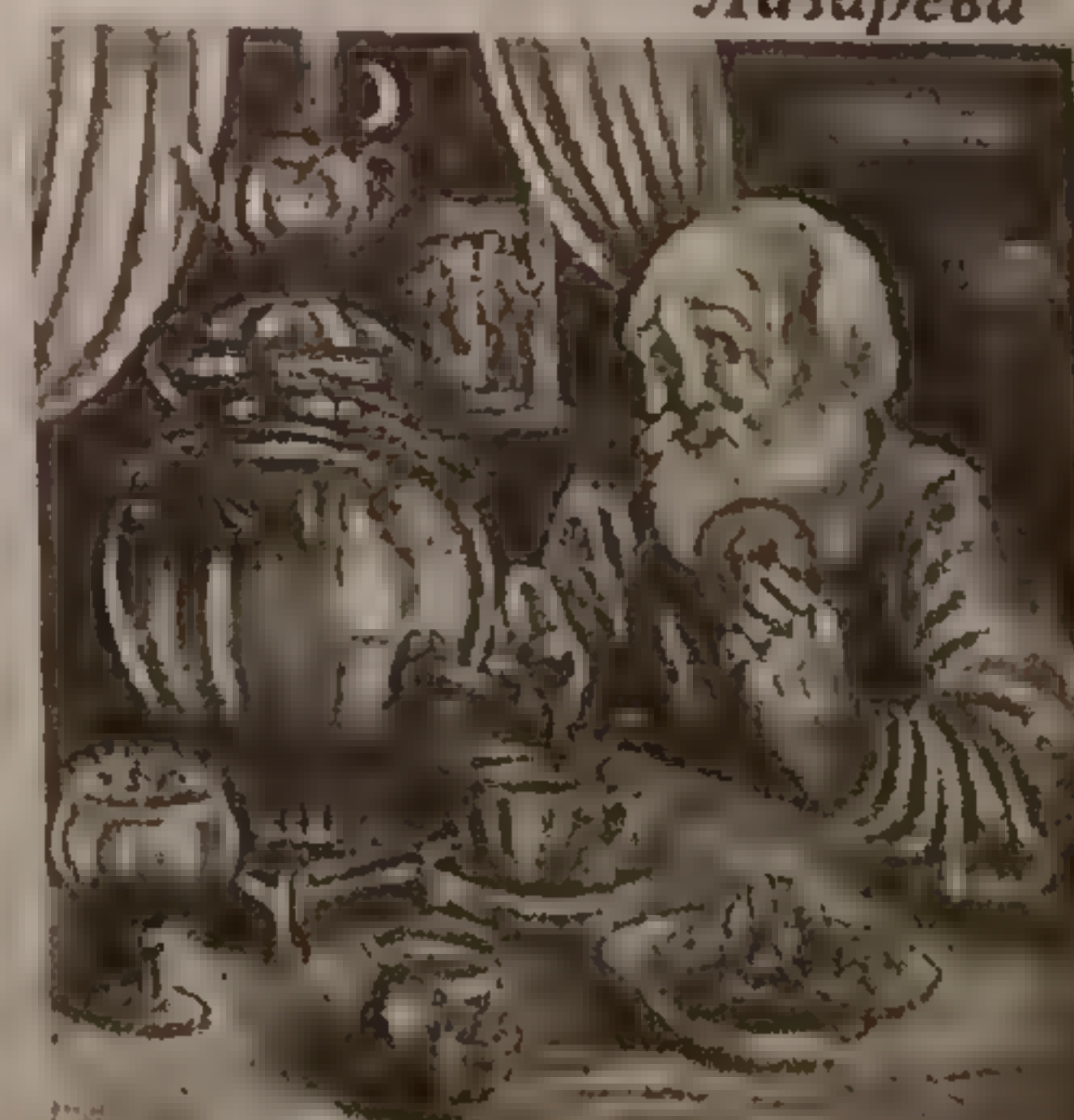
ность кишечника, а значит, прекращают боли в животе и слишком частые визиты в туалет.

● Нередко обильный ужин сопровождается щедрыми возлияниями спиртного. Они замедляют все процессы в желудочно-кишечном тракте. Для того, чтобы ускорить «ликвидацию последствий», заварите лечебный чай «8 трав».

Настой восьми целебных растений улучшит «пошатнувшееся» пищеварение, ускорит работу желудка. Кроме того, экстрактивные ве-

щества этих латиноамериканских трав сведут на нет все неприятные ощущения алкогольного перебора.

Мария Лазарева



Поиски продолжаются

Прочитала я о машинном масле WD-40, специально ездила искать его в г. Ухту, но там никто о нем не слышал. Прошу помочь мне приобрести это масло.

Еще давно ишу траву вербену голубиную, или железняк, но результаты тоже ничем не закончились. Я инвалид, меня постоянно мучают боли. Оплату я гарантирую. Прошу, не откажите в помощи!

Лина Васильевна
Левченко,
169716,
Р. Коми,
г. Вуктыл,
ул. 60 лет Октября,
д. 9, кв. 34

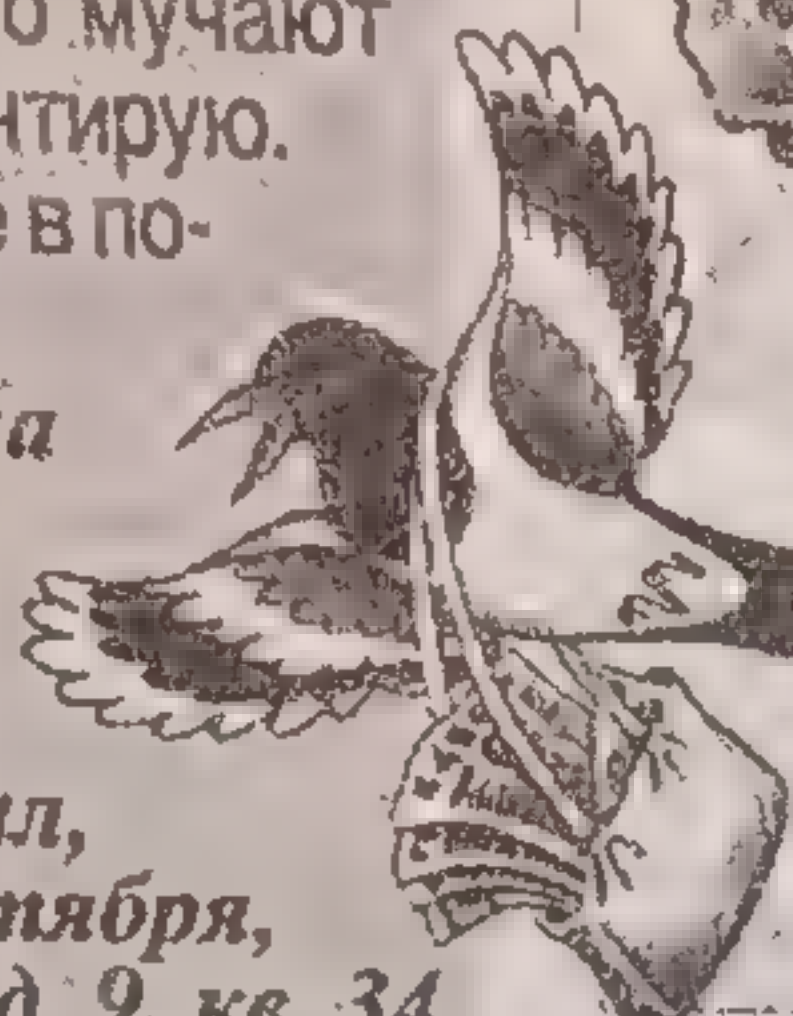


Рис. М. Волковой

Посидим, поохаем, отведем беду: чтоб поменьше охалось в 2000-ном году!

Сам не могу добыть марьянник

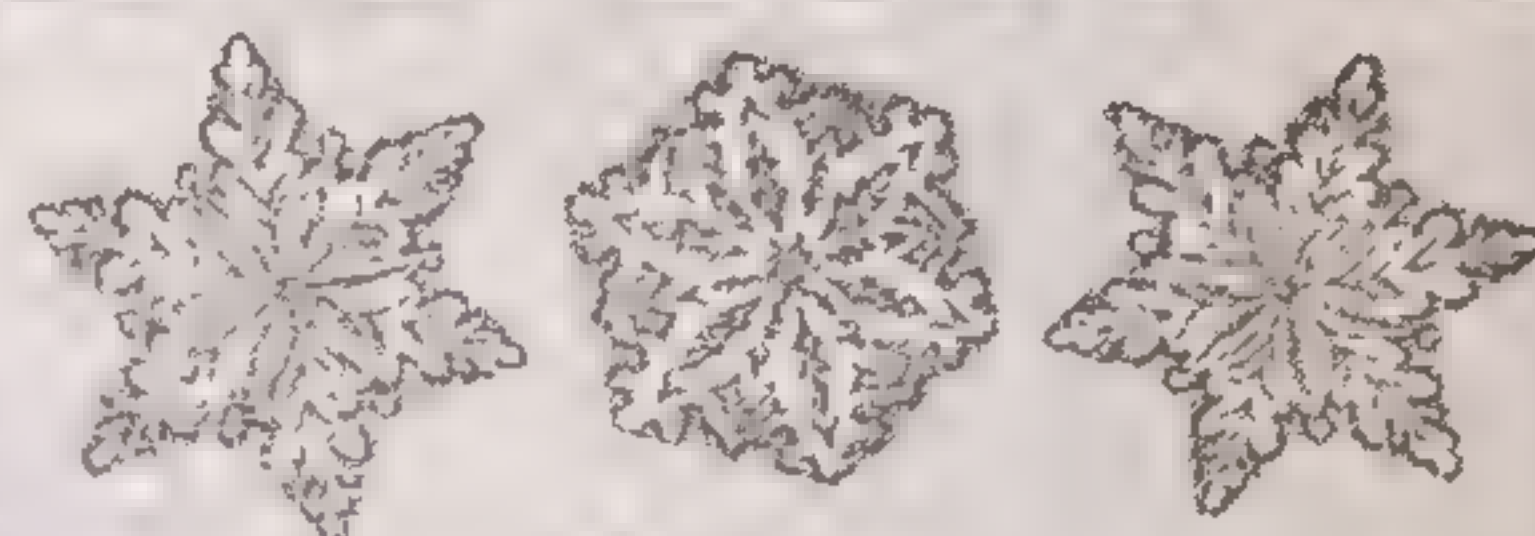
Очень надеюсь связаться с Павлом Дмитриевичем Федосеевым, который писал о марьяннике дубравном (черной траве). Хотел бы у него попросить травы этой, так как сам я ее добыть не могу - хожу на обеих искусственных ногах.

Если Вы можете, Павел Дмитриевич, то ответьте мне по адресу:
624480, Свердловская обл.,
г. Карпинск,
ул. Серова, д. 13, кв. 37,
Александру Борисовичу
Карионову

Знаю, сыграть мне поможет

В «Ай, болит!» прочитала о сыграть. Я о ней никогда не слышала, но, знаю, что при остром артрите она может мне помочь. Поэтому прошу тех, кто сможет, выслать мне эту траву. За ранее благодарю людей, которые откликнутся на мою просьбу.

Алевтина Васильевна
Ильина,
Республика Карелия,
г. Петрозаводск,
ул. Ведлозерская,
д. 16 Б, кв. 51



Опять грозит беда

Прооперировали меня уже, и опять грозит та же беда. Вновь появились полипы в носу. Поделитесь через газету народным рецептом, как от них совсем избавиться.

Л.Г. Липаненкова,
Ярославская обл.

А мне шишки хмеля нужны

Я нигде не могу достать шишки хмеля. Надеюсь, что друзья «Ай, болит!», которые занимаются траволечением и собирательством трав, смогут мне помочь. Буду очень благодарна за помощь.

Ирина Ивановна
Пономарева,
303410, г. Орел,
до востребования

Приютите, если можете!

У меня большое горе. Мне 62 года, я русская, православная, вдова, единственный сын женат, есть 2 внука. И все было бы хорошо, если б не пришлось мне переехать к сыну в Добрянку. А здесь жена сына, его теща приняли меня в штыки, выгоняют, говорят, что чужая я им. Невестка с матерью занимаются черной магией, и отвернули от меня мою надежду и опору в старости. Сын не признает меня. Может, кто знает молитвы или какой надо молебен от-

служить в церкви, чтобы снять с сына эту нечисть, что овладела его душой, очистить от скверны. Напишите, если знаете.

Может быть, есть одинокие люди, такие же, как я, но с крышей над головой? Приютившим меня могу оказать лечебную помощь по многим заболеваниям. Знаю косметический массаж, как рассасывать рубцы и шрамы, лечение бельма и т. п.

Помогите, ведь эти «родные» меня здесь изведут!

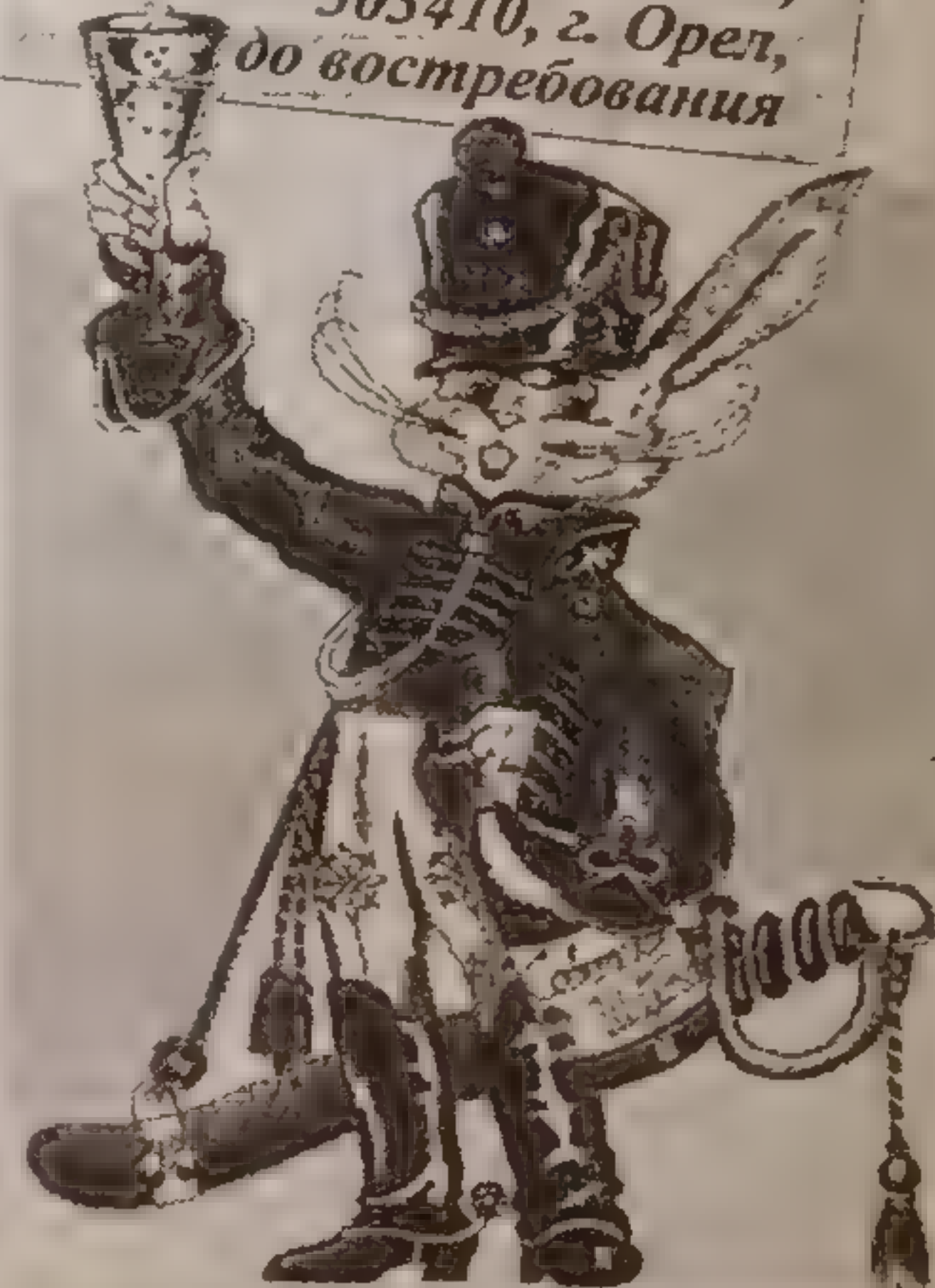
Светлана Петровна
Косыгина,
618710, Пермская обл.,
г. Добрянка,
до востребования

Операции жду уже полтора года

Катаракта у меня уже давно. Вот и операции жду уже 1,5 года. За это время уже бельмо образовалось. Но его свести удалось мазью из майских червей (которых я растопила в духовке). А для излечения нужна еще очанка или ее сок. Вышлите, дорогие травники, хотя бы немного.

Мой адрес:

Б. Н. Степанова,
188760, г. Приозерск,
Ленинградской области,
ул. Гоголя, д. 15, кв. 7



На развороте «Все секреты из газет» использованы также материалы из газет: «Собеседник» (1), «Здоровье женщины» (1), «Семейный доктор» (2), «Незримая сила» (1), «Домашний доктор» (1), «Полезно Вам» (1).

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати
№ 013332 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издательства:

164000, Республика Коми,
г. Вуктыл, ул. Советская, д. 23

Тел. (814) 55-16-48

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 297, тираж 105.156 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.inar.com/aibolit/

Тел./факс, секретарь - (814) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (814) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Вережанина Е.П.
Овсеникова Н.И.
Боголина О.И.
Лузин Ю.С.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

С Рождеством Христовым!

Хочется без операции обойтись

И у моего пятилетнего сынишки аденоиды появились. Очень хочется обойтись без операции. Прошу: дайте какой-нибудь народный совет, как от аденоидов безболезненно избавиться. Заранее благодарна.

Н. А. Клинова,
168035 Р. Коми,
Корткеросский район,
п. Намск,
ул. Набережная, д. 13

Благодаря газете

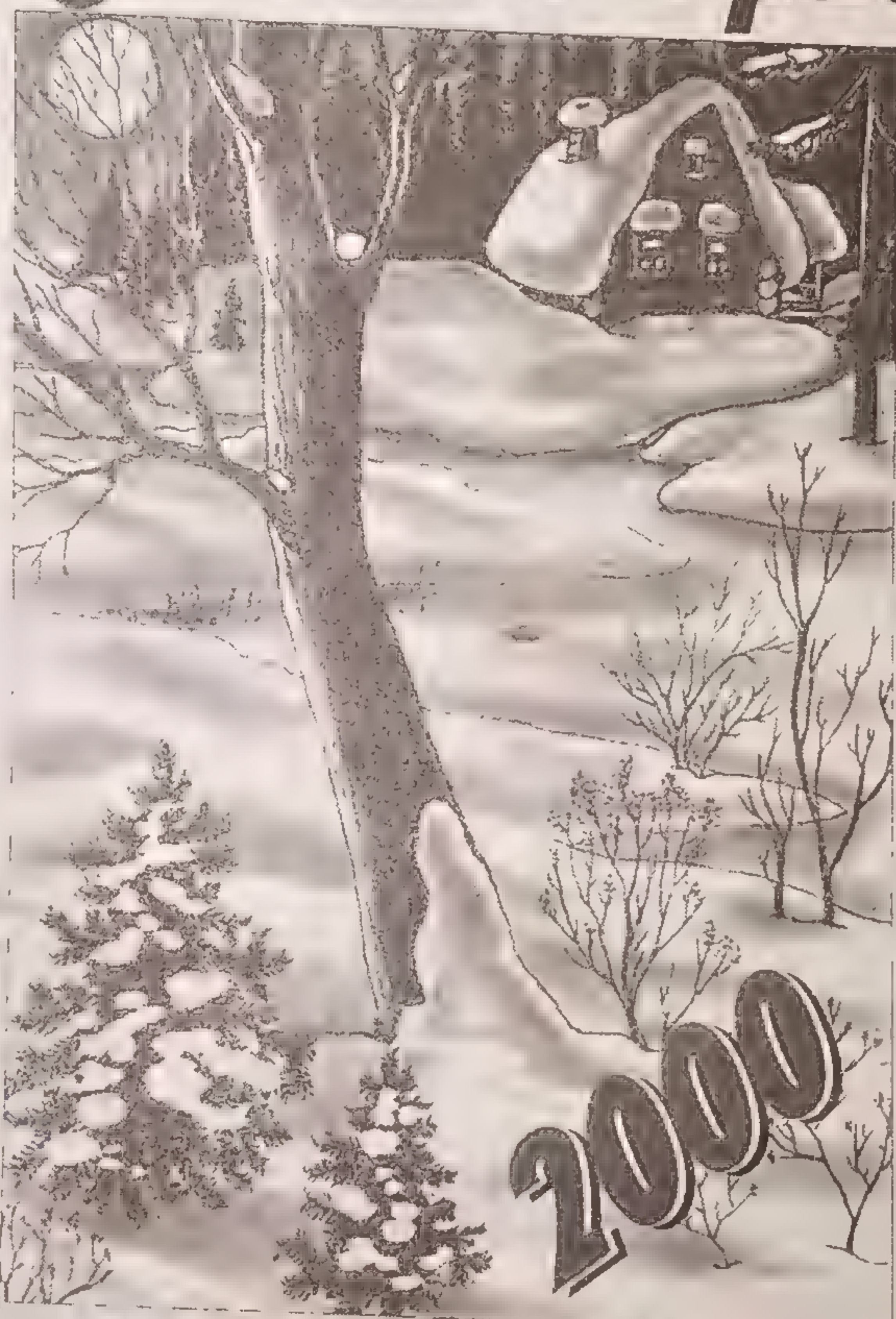
вылечилось

Газета «Ай, болит!» стала моей настольной книгой. Как появляется свободное время - перелистываю по несколько раз старые номера. Что приемлемо для себя - использую, стараюсь от лекарств отходить.

И вот, увидев в газете свою просьбу о том, что мне нужна трава пол-пала для выведения камней из почек, даже расстроилась. Ведь кто-то будет беспокоиться, высылать, а мне теперь она не нужна.

Я наткнулась в вашей газете на заметку, в которой говорилось, что камни можно вывести пленочками из куриных желудков, что я и сделала. Провела курс лечения 10 дней. По утрам принимала по полчайной ложечки перемолотой пленки на голодный желудок. Сделала УЗИ - в почках камней не обнаружили. Спасибо газете за полезный совет!

Е.А. Ухина,
Республика Карелия,
Прионежский р-н,
п/о Деревянка,
ул. Привокзальная, д. 6



У меня грудь маленькая

Мне 23 года. Моя проблема в том, что я очень худая: маленькая грудь (нулевой размер бюстгалтера и то велик), ноги - как спички. Хотя на лицо я и симпатичная, но парни на меня не обращают внимания. Пожалуйста, помогите!

Света Ч., Свердловская обл.

Помогите отца вылечить

У моего 60-летнего отца заболевание предстательной железы. Очень прошу, помогите советом! Нигде нет нужного нам рецепта.

Иван Иванович Велижанин,
г. Вологда, ул. Окружное шоссе, д. 17 А, кв. 17

А ведь в спецвыпуске «Ай, болит!» № 3, Иван Иванович, мы как раз рассказывали обстоятельно о мужских болезнях и о заболеваниях предстательной железы, в частности. Посмотрите этот номер - там для Вас рецепт найдется!

Рождество

И падал снег с ночного неба,
И время замедляло бег...
И падал снег... И в этом снеге
Уже рождался Новый Век.

Как это было - мы не знаем,
Что это было - помолчим...
Нам отверзались двери РАЯ,
И падал снег уже другим...

Что приключалось в этом мире -
То память сохранит в веках...
В далекой мерзнувшей пещере,
В холодных маленьких яслях...

Под этим мерзлым зимним небом,
Даря Надежду, Путь и Свет,
Горит Звезда над Вифлеемом,
Горит уже две тыщи лет!

Вышлю

рецепты и травы

Могу выслать, кому нужно, травы и рецепты. Лишь бы помогло от недугов избавиться. Ведь в жизни есть вещи намного интереснее, чем с болезнями маяться.

Н.В. Кукова,
186080, Р. Карелия, п. Деревянка,
ул. Мира, д. 20, кв. 10

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете, умение писать очерки.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской обл., улица Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.



Рис. Т. Федюниной

Вкусное лекарство от бронхита

Прошлом лето было небывало жаркое. И умудрилась я в такую-то жару сильно простудиться: заболела бронхитом.

Сначала и не лечилась - думала, пройдет постепенно сам по себе. Но не тут-то было. Этот самый бронхит извел меня так, что охрипла до невозможности. Никакие средства не помогали. Подруга в профкоме работала: выделили мне путевку в Кисловодск. Сходила там к травнику. И он мне подсказал такой замечательный рецепт, за который благодарна очень я, потому что даже мой застарелый бронхит не устоял перед этим рецептом.

Нужно взять по 200 граммов травы тысячелистника и

сосновых почек. Засыпать их в отдельные кастрюльки и залить по 1,5 л воды в каждую. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. Настоять в сутки, процедить и слить обе жидкости в 3-литровую банку. Затем добавить туда следующие аптечные препараты: 20 г настойки полыни, флакон (100 г бефунгина), флакон (100 г) сока алоэ, 2 флакона сиропа шиповника (можно заменить их таким же количеством холосаса), 0,5 кг меда и 0,5 л коньяка. Все хорошо перемешать. Получается очень вкусное лекарство, которое не возбраняется принимать даже детям. А пить его нужно по ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды (детям - по десертной ложке).

Желаю Вам здоровья!

Т. Г. Пономарева,
г. Москва



хочу поделиться способом, которым дочери вылечила кисту в гайморовой пазухе. Об этом, как раз, спрашивала Елена Александровна Луневая из г. Кировска.

А лечила я обыкновенной голубой глиной. После дочь сделала снимок, и врач сказала, что никакой кисты она не находит.

Разводила я голубую глину (можно и красную) до консистенции густой сметаны и в марле (толщиной 2 см) выкладывала на всю кисту, а поверх - прорезиненную клеенку. Держала 2 часа раз в день в удобное время.

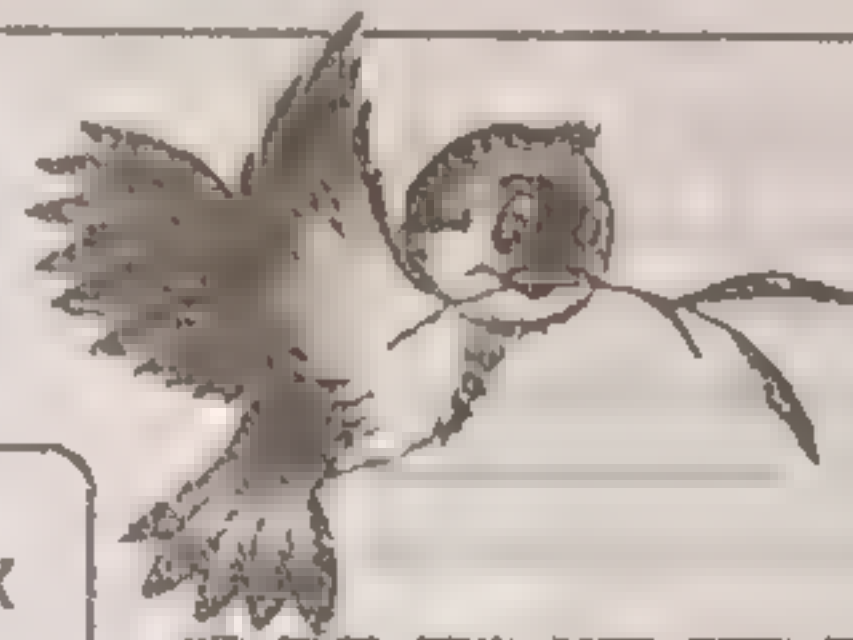
Каждый раз, после того, как снимете глину, надо проверять гаечкой на нитке 15 см. Глина должна лежать на столе, а гаечка будет двигаться по отноше-

нию к вам горизонтально, вертикально или делать круги. Так проверяйте после каждого прикладывания. Если глина будет помогать, то к концу курса лечения гаечка будет делать все меньше горизонтальных движений и описывать круги. Ставьте до тех пор, пока не появятся вертикальные движения (т. е., еще говорят, делать плюсы).

Каждый раз глину выбрасывала. Повторно ею мы не пользовались (эту глину лучше закопать в землю). Так лечились около 2-х месяцев. Неделя лечения и 2-3 дня отдых. В конце курса, когда стала вытекать жидкость из носа, поняли, что лечение действительно помогает.

Т.А., г. Котлас

Исцелила глина

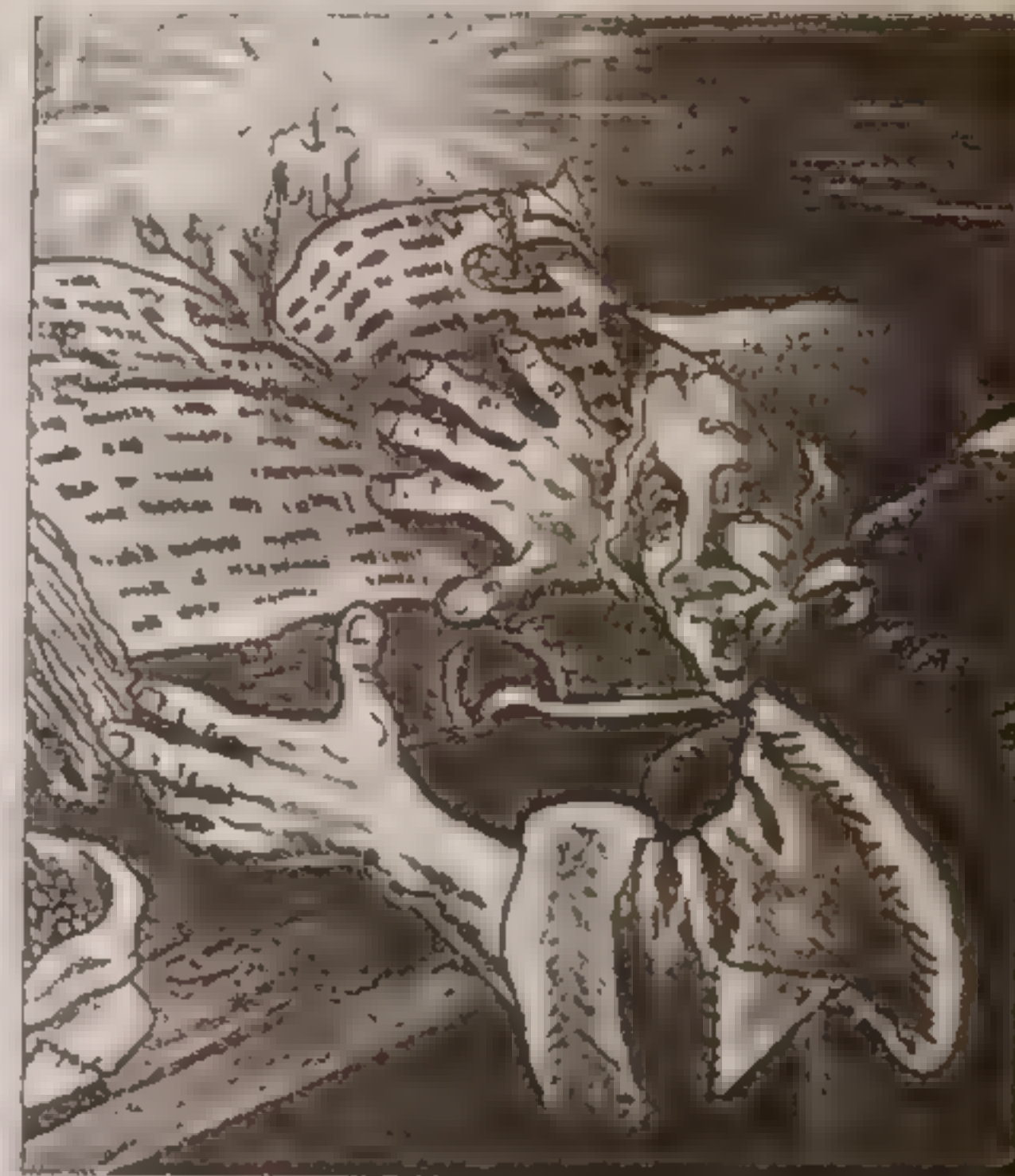


Сам себе

И зубные боли исчезнут вскоре

Посылаю рецепт для Лены В. из поселка Никель Мурманской области.

При заболевании десен и зубов применяют две настойки: аира и прополиса. Возьмите пол-литра водки (40 %), добавьте в нее полстакана корней аира, настаивайте не менее недели. Для второй настойки в пол-литра водки (40 %) добавьте 10-20 г мелко натертого прополиса. Настаивайте также около недели. Настойки используют одновременно. Чайную ложку водочной настойки аира смешайте с чайной ложкой настойки прополиса и полощите больные зубы 1-3 минуты. Потом выплюньте. Такие процедуры делайте во время болей либо



перед сном в течение месяца, хотя боли исчезают уже на 1-3 день. Сначала будет сильно жечь, но надо выдержать. Результат виден сразу.

Алла Витальевна
Литвинова,
г. Волгоград, ул. Невская,
д. 12, кв. 51

Сам себе доктор...

Проснулась - рука не опускается

Послали меня работать фельдшером в маленький лесной поселок. В пяти километрах от него - такой же и тоже - мой. Бегала я туда-сюда и в дождь, и в мороз, и в слякоть. И однажды здорово простудилась. Утром вдруг не смогла руку опустить: под мышкой появилось утолщение с кулак со множеством головок. Гидраденит. В народе называют это заболевание «волчье вымя». Боль ужасная! Я, недолго думая, помчалась на прием к хирургу. Тот под местным обезболиванием сделал разрез, дал мне больничный и отправил домой. Всю ночь я промучилась. А к утру обнаружила, что и вторую руку опустить не могу: под

ней торчит точно такой же «кулак» со множеством головок. Вот тогда-то и побежала за помощью к маме. Она поругала за хирурга и принялась за лечение. Отрезала два ломтя хлеба, нагрела их на плите, поплевала в середину, помяла, чтоб хлеб был плотнее и приняла форму лепешки, прилепила на больное место и завязала все красными старыми тряпками. Болезнь моя прошла через 2 дня. Только на резаной руке остался шрам. Он болит и чешется к непогоде.

Вдруг вспухло у малышки лицо...

...К тому времени уже я окончила медучилище и считала себя на-



стоящим авторитетом в медицине, раздавала советы направо и налево.

Наш лекарь

Однажды прихожу к брату, а невестка в слезах. У маленькой Наташки температура под 40 градусов, голова, шея и одна сторона лица ярко-красные и заметно припухли. Даже мне, начинающему эскулапу, стало ясно: рожа. Я - звать маму. Она на вспухшие места наложила девчужке хлеб, молитву «Отче наш» прочитала и завязала все красным шерстяным платком. Минут через 10 Наташа уснула и проспала 6 часов. Когда проснулась, хлеб сняли. Красноты уже



Болеет голова - гречиха помогла

Подарил мне муж подушку: «На, - говорит, - лекарство от головы тебе принес!» Повертела я ее: жестковата. А догадаться, чем набита, не могу. Испробовала в действии: хороша! Перестала головушка моя болеть. Недельку и поспала-то на дареной подушке. И мало того, с гормонами что-то неладно было - ничего теперь врачи не говорят. Да и много спокойнее стала я, не бешусь по пустякам. Тогда-то и открыл муж секрет: лузга гречихи в «массажере» моем!

О. Селезнева, п. Митино

ожидать день-деньской у компьютера! Подруга тоже в ногу со временем шагает (всегда такая): приобрела где-то валик лечебный и давай ему под спину подкладывать. Он противился сначала, да убедил а жена: напряжение мышц, мол, снимешь, застойных яв-



Глазам понравилась гречиха

Моя знакомая искала матрас - нет нигде. Пришлось в аптеке купить. Вот тебе раз - жесткий какой, колючий! Делать нече-

Гречишной лузгой вылечились

Вчера я в аптеку зашла и удивилась: «Уж нынче подушки вместе с лекарствами продают!» Провизор в окошко высунулась: «Так ведь какие подушки-то?! Думаете, обычные - ватные, синтетические, пуховые? Ничего подобного! Наполнитель у них - лузга гречихи. Подушки эти лечебные». Вот и хочу спросить у тебя, Айболит: что это за новое лечебное средство - гречишная лузга?

Нина Павловна Острова

ДОКТОР

С гречихой валик здоровье дарит

У мужа моей подруги с позвоночником что-то сделалось: тяжесть, ноющие боли... А что

лений не будет, кровь забегает - словом, профилактика - великое дело. И теперь с валиком этим не расстается муж ее ни дома, ни на работе: много, говорит, легче стало спине. Это лузга гречишная старается, которой валик набит.

Валерия, Саратовская обл.



го. Другого-то все равно нет. Через неделю-другую заметила: выглядит лучше, чувствует себя бодрее, да и мир вокруг будто другой! Бегом в аптеку - что за чудо-матрас? Оказывается, вместо обычного - лечебный приобрела. А жестковат потому, что лузгой гречишной набит. Ну и хорошо: и спится лучше, спокойнее, и сама как заново родилась. А главное, зрение падать перестало!

А. Миронова, г. Нальчик

И на суставы та же управа

Услышала я как-то про утварь лечебную: подушки, матрасы, валики, лузгой от гречихи набитые. А мне надо было за бабулей одной ухаживать - суставы донимали: колени выворачивало прямо, едва ходила. Я - в аптеку за специальными подушечками. Закрепили мы их на больных местах, и не снимала она

их неделю: с ними спала, ходила. И почувствовала улучшение: болезненность спала, ходить стала больше, да и общий тонус повысился.

О. Сметанина, Московская обл.

Как заново родилась

Не всегда физические нагрузки на пользу бывают. Заболела у меня спина. Измаялся весь! Кто-то сказал, будто в аптеках средство новое появилось: что хочешь, выбирай! Ну, я и выбрал пояс нателный. В инструкции сказано: он гречишной лузгой наполнен и обеспечивает профилактику (за счет микромассажа) заболеваний позвоночника. Скоро заметил: он еще и согревает, снимает усталость мышц. А при постоянном ношении спала и боль - как новенький стал.

Виктор Быков, г. Нижний Новгород.

Подготовила О. Ботолкина

Сам себе доктор...

не было, температура спустилась до 37 градусов. Но мама еще раз положила хлеб с молитвой, снова завязала платком. Утром девчушка была здоровой и веселой.

ХЛЕБ

Спасла и жизнь, и красоту

Однажды ноябрьской ночью вызвали меня за пять километров в деревню. Вызов-то страшный: «Пьяный муж убил жену!» А женщина жива оказалась. Только ужасный во весь лоб порез - до кости. Я наложила скобки: некогда было о красоте думать. Через два дня увидела эту рану, представила, каким будет шрам... И вспомнила о хлебе. Наложил его

на рану, только про себя молитву произнесла - чтоб не заметили. Женщина по сей день меня благодарит, что жизнь спасла, да и красоту не нарушила. А шрама-то нет!

Одолели дочь фурункулы!

По молодости лет я очень верила в медицину и свою дочь с завидным упорством лечила от фурункулеза. Но когда фурункулы появились на лице, отвезла мою Дашу к маме. Мама без лишних разговоров положила хлеб на плиту, достала уголек и у двери каждую Дашину болячку перечеркнула угольком. Затем перечеркнула все сучки на двери, прочитала молитву, наложила теплый хлеб на больные места. Перевязали мы дочку опять же ста-

рыми красными тряпками. А через два дня остались на месте фурункулов лишь розовые пятнышки. С тех пор фурункулов у дочери не бывало. И от ячменей лучшего средства, чем теплый хлеб, я не знаю!

Хлеб помог и папе в его последние дни. Чтобы облегчить страдания, на область печени мы накладывали ему хлебные лепешки. И в течение четырех-пяти часов папа мог сидеть и даже ходить. Когда боль возвращалась, хлеб меняли, и вновь наступало облегчение.

• • •

Словом, в целебную силу хлеба я очень верю, как и мама. Да ведь и дочь моя так же сильно верит. Заметила я, как только заболит у нее что-либо, не бежит она в аптеку за заморской мазью, а

отломит горбушку, поплует на нее, делает лепешку, как ее бабушка, да и прилепит, куда следует, а сверху - красную тряпку. Только-то и разницы, что молитву про себя читает.

И. А. Мачихина, Р. Карелия, п. Габсельга



Скорая помощь

На чем основан исцеляющий эффект семянотерапии?

И.В.: Для того, чтобы вы лучше это поняли, давайте вспомним, что все наши органы каким-то удивительным образом связаны с соответствующими им точками на поверхностях кистей и стоп. При заболевании информация о нем передается из пораженного органа в точки соответствия, и они становятся резко болезненными. А самое для нас важное, что при массаже или каком-либо ином воздействии на такую точку возникает обратный сигнал, который способствует излечению от болезни. Этот метод исцеления южнокорейский врач и философ

профессор Пак Чжэ Ву назвал Су Джок-терапией: Су - кисть, Джок - стопа.

Л.Н.: Семянотерапия - новое направление этого метода. Мы обнаружили, что, если на болезненные точки воздействовать семенами растений, оздоравливающий эффект достигается гораздо быстрее.

В чем же заключается это воздействие?

Л.Н.: Прежде всего нужно найти на кисти точку или небольшой участок, соответствующий заболевшему органу. Для этого в бытовых условиях можно воспользоваться стержнем шариковой ручки, карандашом, небольшой вязальной спицей или не очень остро заточенной спичкой. Несильными покалываниями обследуйте этот участок. Если, например, у вас начинает болеть голова, то

на покалывание «отзовется» одна из точек в верхней части или у «виска» модели головы - верхней фаланги большого пальца. На эту точку наложите небольшое семечко или зернышко и закрепите его кусочком пластыря.

И.В.: При поиске болевых точек следует иметь в виду, что если не «отзовется» ни одна из них, то, возможно, вы слишком слабо на них нажимаете, а если все точки окажутся болезненными - то слишком сильно. Умение делать это правильно приходит с опытом.

И еще очень важно, чтобы приклеенное семечко не сместилось - от этого зависит успех лечения. Проверить это очень просто: если семечко находится точно над нужной точкой, то, надавив на него, вы почувствуете боль.

Уже это первое надавливание можно считать началом самоисцеления - первый лечебный сигнал отправился к заболевшему органу. Нажимайте на зернышко много раз, чтобы хорошо размассировать эту точку - до тех пор, пока она не перестанет быть болезненной. Эту процедуру повторяйте в течение всего дня - каждый раз, когда приклеенное семечко будет попадаться вам на глаза.

Такое механическое воздействие очень быстро снимает боли и другие острые состояния, иногда это происходит в течение 2-3 минут или даже меньше, чем за минуту.

Л.Н.: В лечении хронических заболеваний более важную роль играет биологическое воздействие: через точку соответствия семечко щедро отдает больному органу запасенную в нем жизненную энергию. За сутки семечко «выдыхается», и на его место нужно приклеить новое. Пластырь лучше использовать на бумажной основе, чтобы семечко под ним дышало. Если во время домашних работ пластырь отклеится, прикрепленное к нему семечко также следует заменить свежим.

При таком лечении нужно проявить терпение: для того, чтобы точка на ладони перестала быть болезненной, что, как вы уже знаете, свидетельствует о выздоровлении, может потребоваться и неделя, и две, и больше. В некоторых случаях болезненным точкам нужно давать отдых - приклеивать семечки сегодня к левой ладони, завтра - к правой.

Оздоровления

Семянотерапия (лечение с помощью семян) как новый метод исцеления от различных недугов стал только входить в нашу жизнь. С его основами нас знакомят врачи Су Джок Академии Ирина Валентиновна Ручкина и Лилия Николаевна Нечипуренко.

ШКОЛА

Избавил от фурункулов зверобой

Отслужив два года в армии, я вернулся в родные края. И вот бы самое время молодую жену в дом приглашать, а у меня неизвестно отчего фурункулы по телу пошли. Да и по лицу тоже! Я - к матери: «Что же делать-то?» А она только сказала, что подождать надо, когда зверобой продырявленный зацветет. Пришло время, насобирали мы этой травки. Сделали настойку на водке (травой наполнили бутылку на 1/4 и залили водкой). Днем я протирал настойкой фурункулы, а на ночь смоченную в настойке вату прикладывал к болячке, а сверху пластырем закреплял. Фурункул прорывало за ночь, и все из него наружу вытягивало. Несколько раз по чайной ложке этой настойки я и внутрь принял. Так и вылечился. И даже рубцов и ямочек после этого не осталось.

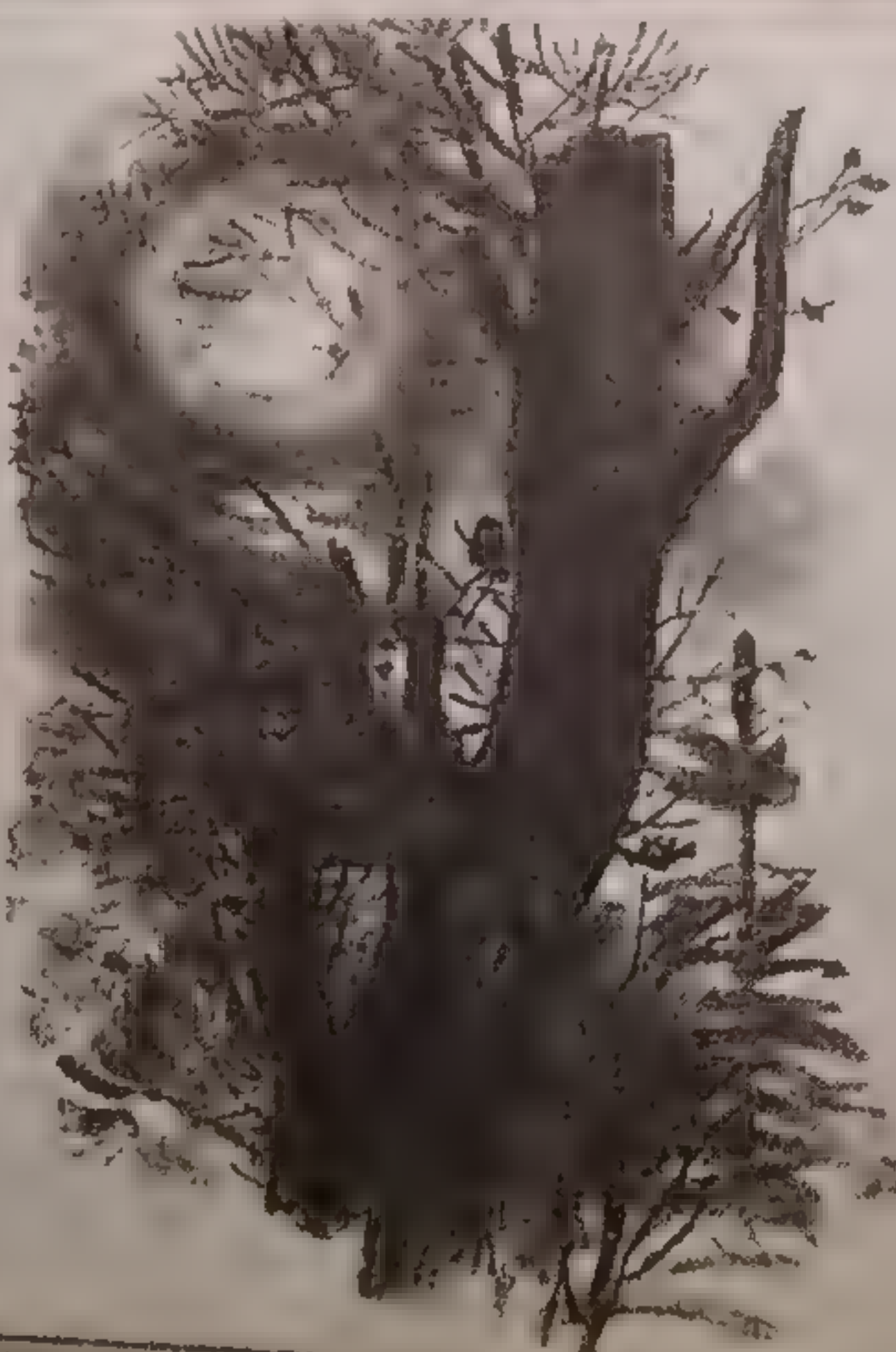
Н. В. Зыков, г. Северодвинск

Сам себе доктор...

Осиновой корой - по диабету!

Приехала как-то навестить сына, а не предупредила - мать невестки тоже там оказалась. Неважно сватья чувствовала себя. Отправили ее анализы все сдать, пока в городе, - где в деревне потом обследуешься? И обнаружили у нее сахар в крови. Ничего себе - диабет! То-то голова болела, с внуком нянчилась с трудом. Запомнила она показания врачей: о сладком и жирном забыть, в район проверяться регулярно ездить... С тем и уехала. А кто-то из сельчан принес высушенную кору осины, и Тамара Алексеевна настойку из нее сделала: взяла на пол-литра 8-10 щепок (см 4), залила кипятком и оставила на ночь. А с утра уж начинала пить - 2 глотка всего за сутки: утром и вечером перед сном. Тем 3-й год без всяких лекарств сахар в крови в норме поддерживает.

Екатерина Коровина, Вельский р-н



Найдешь грыжнюю траву - от многих бед избавишься

Научное название «грыжней травы» - вахта трехлистная. Встречается она сегодня в лесу крайне редко. Но тот, кто сможет ее найти, говорят, вылечится от многих болезней!..

Был такой случай с моим отцом, инвалидом второй группы Василием Андреевичем. Ему шел седьмой десяток лет. И стал он мочиться ночью в постель.

В конце мая, когда цветет «грыжник», мне объяснили, где искать его, и я, с надеждой найти нужную траву, отправился на болото... Слава Богу, мне повезло, нашел этот «север-

ОТ СЕМЯН

Семена каких растений годятся для лечения?

И.В.: Они могут быть любые. Единственное, что очень важно, особенно при биологическом воздействии, - чтобы семена были живыми, то есть способными прорасти и дать всходы. Шлифованные зерна - мертвые, жизненной энергии в них нет. А вот, например, зернышки в шелухе, которые мы обычно выбрасываем, перебирая гречневую крупу, для лечения - самые лучшие. Для массажа лучше годятся твердые семена, а для биологического воздействия - мягкие и плоские.

По нашим наблюдениям, определенную роль играет форма семени. Бобы очень похожи на почки, и их хорошо приклеивать к участкам кисти, соответствующим расположению этих органов. А зернышки калины имеют форму сердечка, и они очень хороши для исцеления от сердечных недугов. Обострения заболеваний лучше всего снимать зернышками гречихи и приклеивать их так, чтобы острый уголок упирался в болезненную точку.

Если у вас что-то вдруг заболело и нет выбора, то можно разрезать яблоко, мандарин, лимон, вынуть зернышко, обсушить его и тут же начать делать массаж. Тем и хороша семяноотерапия, что в нужный момент какое-нибудь зернышко или семечко обязательно найдется в вашем доме.



Л.Н.: Я люблю использовать в лечении семена редиса. Это очень жизнерадостный овощ, в его семенах много энергии, они дружно и быстро всходят. Когда на болевую точку ставишь семя редиса, под ним сразу чувствуется пульсация - прилив крови. Боль в точке быстро утихает, и одновременно рассасываются застойные процессы в нездоровом органе.

Помогает ли семяноотерапия избавляться от женских недугов?

И.В.: Столь же успешно, как и от всех остальных.

Если заболевание острое, возникло недавно, а вы в состоянии потерпеть боль, то и в этом случае лучше использовать для массажа острое зернышко гречихи. На него нужно нажимать пульсирующими движениями, но так, чтобы не вызвать повреждения кожного покрова. И вы почувствуете, как уходит боль и в массируемой точке, и в больном органе.

Л.Н.: Интересно, что болевые зоны на кисти появляются еще до того, как женщина почувствует признаки заболевания, поэтому мы очень советуем своим пациенткам периодически проводить профилактические обследования участков ладоней и лечить недуг еще в его «зародыше». Профилактический массаж этих участков также очень помогает женщинам, у которых постоянно случаются какие-либо нарушения менструального цикла - задержки, обильные выделения, тянущие боли внизу живота или со стороны спины.

А как лечить этим методом мастопатию?

И.В.: Грудной клетке на ладони соответствует большой бугор у основания большого пальца. Если провести фломастером линию через середину большого пальца и затем через этот бугор к середине запястья, то болезненные точки, соответствующие молочным железам, можно обнаружить на бугре слева и справа от этой линии. Лечение мастопатии может быть очень длительным: женщины ходят с на-

С Новым годом!



Рис. О. Щербак

клеенными семенами неделями.

К какой руке лучше приклеивать семена - к левой или правой?

Л.Н.: Точки соответствия имеются на обеих руках, поэтому большой разницы здесь, по-видимому, нет. Однако есть некое суждение, что основная у женщины - правая рука, и поэтому, в первую очередь, она должна использовать ее. Существует и другой подход: если болит слева, то лучше и болезненные точки стимулировать на левой руке. Когда болит с двух сторон - придатки, например, - то некоторые женщины приклеивают зерна к обеим ладоням. При хронических заболеваниях иногда добиваются большего эффекта, наклеивая пластыри с зернами на стопы, но понятно, что делать это можно только на ночь, когда вы не ходите.

- А если кто-то по ошибке наклеит зернышко не на ту точку?

И.В.: Принести вред семяноотерапия никому не может. Но важно учесть, что есть немало заболеваний, при которых полагаться на самолечение недопустимо. Заболев, обязательно обратитесь к врачу. А семечки пусть будут хорошим дополнением к прописанному им курсу лечения.

Максим Барсуков

Сам себе доктор...

ный жень-шень»! Растет вахта на топких болотах, на больших кочках и цветет белым цветом. У цветка пять лепестков и три листика вокруг стебелька. Я собирал ее очень осторожно, с думой о будущем урожае. Если три травки на кочке, то срезал одну, а если пять, то две...

Сделали настойку на водке.

На 1/4 заполнили бутылку целебной травой, а сверху залили водкой. Пил ее отец утром натошак по чайной ложке. И через какое-то время перестал ночью мочиться. А потом уже мне рассказали, что «грыжник» лечит и почти все заболевания желудочно-кишечного тракта!

Николай Зыков,
г. Северодвинск



Вахта
трехлистная

Рады, что ушла болезнь

У моего дядя признали чуть ли не рак печени. Сам нам сказал: «Не жалею я». Так ведь и сейчас живет! Четыре года, как тетушка вылечила. В июне, только зацветет бузина, копала тетя ее корни и кипятила в трех ведрах воды. Бак у нее эмалированный, помню, был. А потом разводила ведром холодной воды. Выливали в ванну и велела дяде Боре лежать в ней. По пятнадцать минут, говорит, лежал, через день. И в эти же дни пил отвар ноготков (одна столовая ложка цветов на стакан кипятка). Через полчаса можно пить. Подкрепился когда - бузина созрела. Тетушка за второй этап лечения принялась. Из промытых кистей бузины (целое ведро собирала) давила сок. Литр его получался. Его-то и отжимала тетя Тоня и добавляла почти стакан водки. Эту микстуру и пил дядя. А как - я у тети для вас выспросила: чайную ложку три раза в день - пять дней. Потом надо выпить литр до конца - уже по три столовых ложки в день. Эти два этапа - курс лечения. А всего надо три курса пройти. И перерывы между ними делать 20 дней. Вот и радуемся мы все, что дядя больше не болеет.

Лариса Лесникова

Когда кто-то говорит: «Моя машина - живое существо», над ним посмеиваются. Но вот контактер из Тольятти Елена Блинова подтверждает человеческую сущность машины.

Вот что она рассказала:

- Для меня давно не секрет, что автомобиль имеет довольно развитую «душу». Это подтверждается практикой моего общения (и моих друзей тоже) с автомобилями.

Когда водитель входит в тесное дружеское общение с автомобилем, то последний начинает откликаться на просьбы хозяина так же, как мы откликаемся на просьбы близких. Бывает, что автомобиль предупреждает водителя об аварии. Он либо останавливается без видимой причины, либо просто не заводится. Авто, предчувствуя аварию и не имея возможности избежать ее в пространстве, делает это во времени.

Иногда, сидя в машине, я чувствую, что она ко мне обращается. У технических существ разговор не развит, предложения очень просты, как у ребенка: «Не торопи», «Не гони», «Мне больно». Автомобиль «высказывает» хозяину свои претензии, и если он поймет их, то машина ответит ему любовью.

× × ×

Мне нужно было ехать в Самару на деловую встречу, но нас что-то задержало дома и на дорогу оставалось всего 30 минут. Я не очень разбираюсь в технике и поэтому спросила у мужа, что нужно сделать, чтобы увеличить скорость езды. Он



объяснил: нужно поднять октановое число бензина с 93 до 98. Я мысленно создала схему подъема и начала работать. Скорость передвижения машины постепенно увеличилась, и мы «долетели» до Самары вовремя, разогнав «Москвич» до 160 км/час. Когда возвращались домой, то более 100 км/час машина не тянула.

Этот эксперимент мы повторили с друзьями на других машинах, и октановое число тоже поднималось на некоторое время.

Мои друзья совершили интереснейшее пу-

АВТОМОБИЛЬ -

тешество, но на пути домой под Пензой попали в аварию. Притом авария произошла без какого-либо внешнего воздействия. В актах дорожно-патрульной службы говорится, что водитель не справился с управлением, и машина вылетела в кювет. Авария произошла среди бела дня. Ярко светило солнце. Все остались живы, отделались испугом и синяками. А вот у машины был полностью разбит кузов.

С р а з у

после того, как друзья вернулись домой и привезли-то, что оставалось от машины, они пришли ко мне с вопросом: «За что?»

Мы отработали версию виновности группы и вклада в нее каждого.

Оказалось, что нагнетание внутри салона в замкнутом пространстве негативных эмоций передается от водителя и пассажиров автомоби-

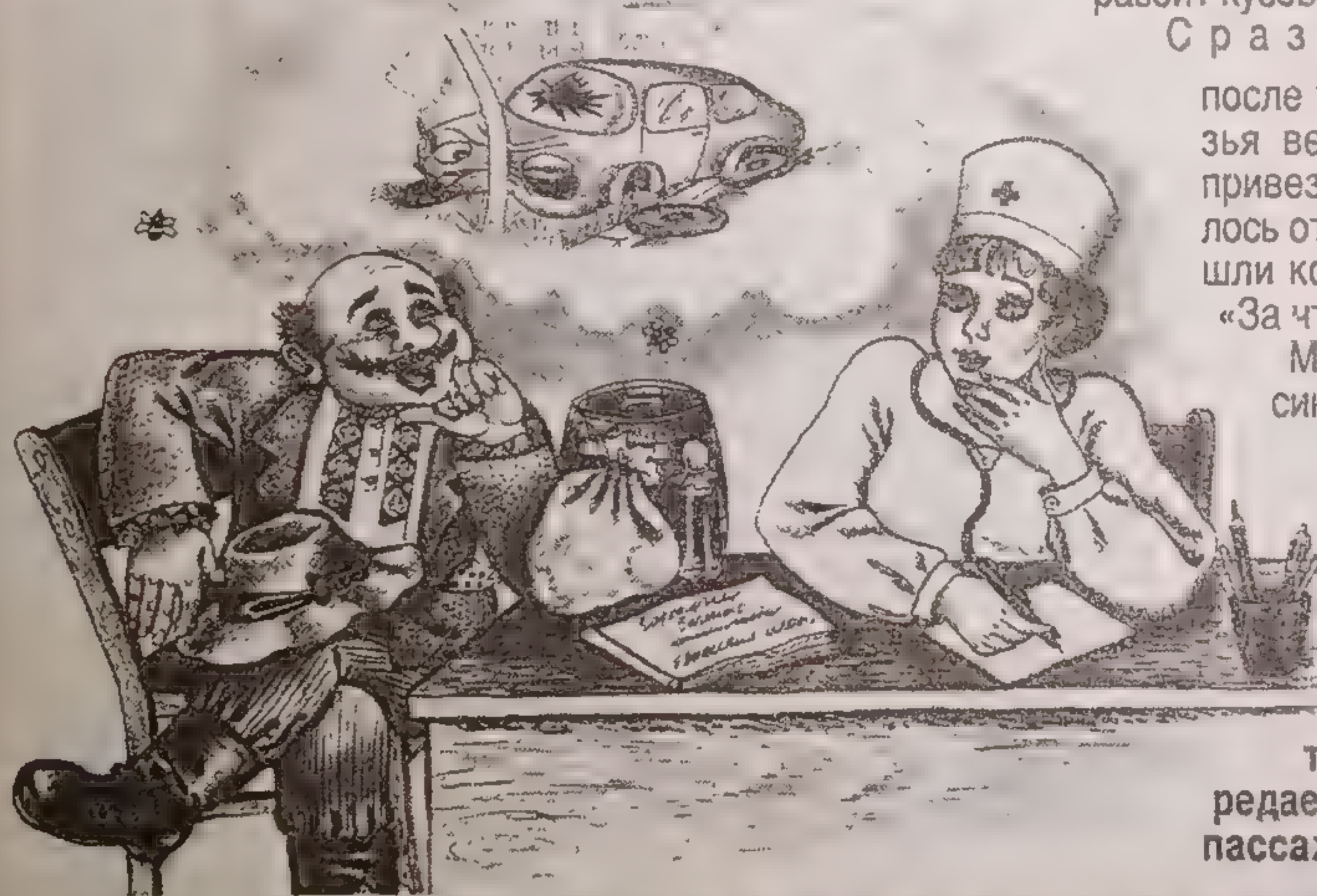


лю.

Машина, как и человек, несет память об аварии, и после ее восстановления аварийная ситуация может повториться. Как говорят медики, может возникнуть «привычный вывих».

Однажды летом мы ехали в Самару, стояла очень жаркая погода. Дочка почти всю дорогу хныкала: «Пить хочу, пить хочу», но остановиться, чтобы купить воды, было негде. Как только мы въехали в город, машина встала без каких-либо на то причин, как раз напротив магазина. Оказалось, соскочил резиновый наконечник. С технической точки зрения это было невозможно. Муж устранил неисправность за то время, пока дочка ходила в магазин, и мы поехали дальше. И поняли: машина просто отреагировала на просьбу ребенка.

Недавно мы решили поменять наш автомобиль на более современный. Разговор об этом происходил во время езды по трассе. И вдруг машина на прямой, ровной и сухой дороге развернулась на 360 градусов. Спасло нас то, что ни впереди, ни сзади в это время машин не



Вылечили пихтовая каша да печь наша

Любопытную историю своего исцеления от радикулита рассказал мне знакомый - дядя Коля.

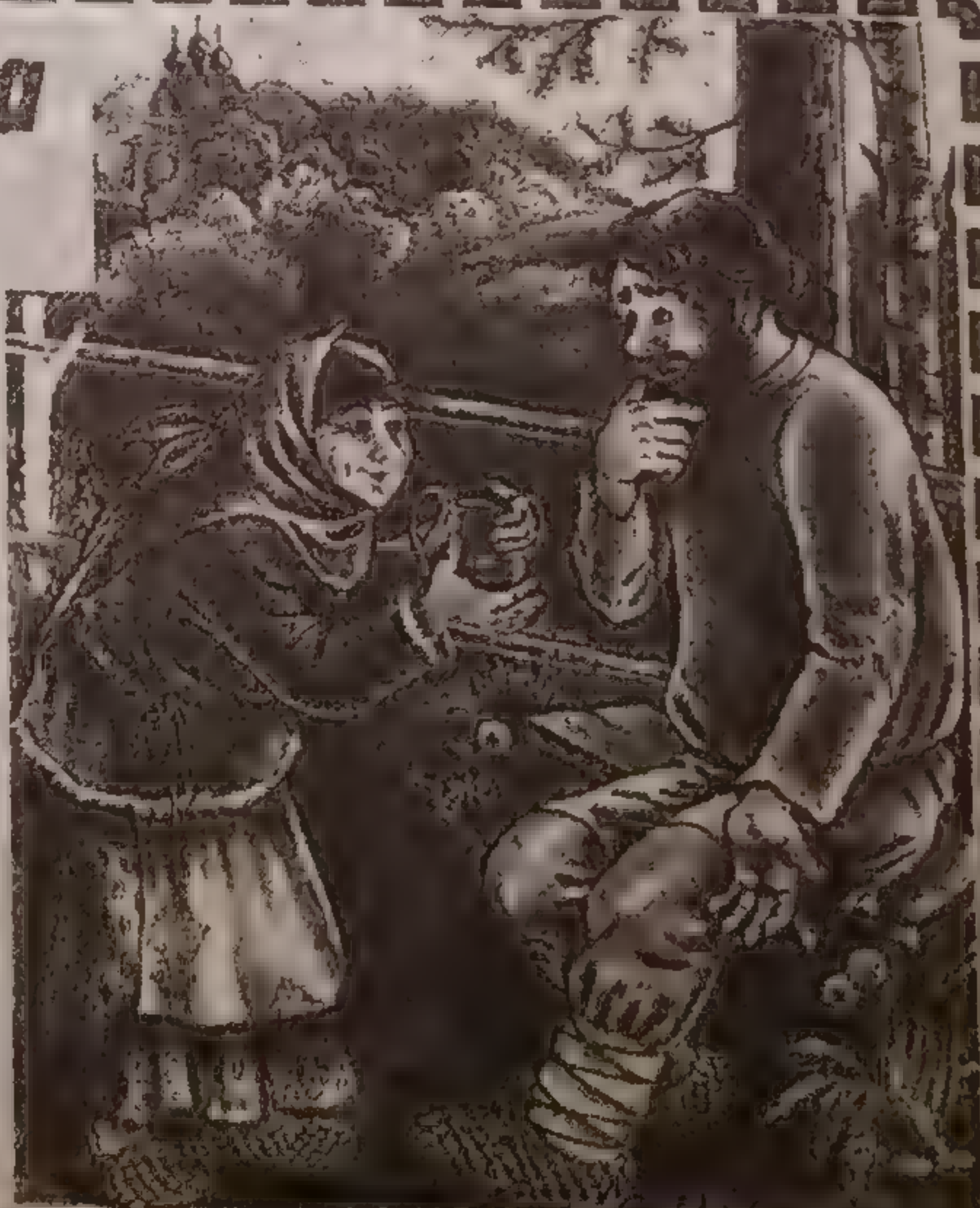
Работал он когда-то на лесоповале. По утренним мартовским заморозкам выходила бригада в резиновых сапогах. По молодости это никак вроде не сказывалось, а в 40 лет схватил дядю Колю радикулит. Так, что свет стал не мил! Подлечился, а все равно скрюченный ходил. Какой тут лесоповал?! Дали бедняге III группу инвалидности, поставили на учет к ревматологу. Благо, работу нашел спокойную - вахтером на одном из наших северодвинских предприятий. Около 10 лет службу там нес. Да захотелось мужику съездить в свою родную деревеньку. Мать навесить, по грибы, по ягоды походить. И (вот каверза какая!) в родительском доме свалили его опять жесточайшие боли в спине. Мать только головой покачала

и ушла куда-то.

Вернулась с охапкой пихтовых веток и целый вечер, по словам дяди Коли, ошипывала иголки. Потом сложила их в большой чугун, залила водой и сунула чугун в хорошо протопленную печь на сутки - томиться. Когда вытащила - там уж однородная серо-зеленая «каша» была.

«Велела мне мать на теплую печь лечь и оголить спину. А сама в наволочку пихтовой «каши» набрала да мне на поясницу положила: «Спи». Спал я на печи с этой наволочкой, может, с неделю, а может, и больше. И (поверишь?) - боль, как рукой на много лет сняло!» И до сих пор еще работает дядя Коля!

Михаил Славин, г. Северодвинск



из газет...

было. Машина чувствительна к обидам и боли.

Однажды мой знакомый в моем присутствии обругал свой автомобиль и пнул его по колесу. Сели в машину, а она не заводится. Он начал ругаться, чертыхаться, а я ему говорю: «Погладь машину и попроси у нее прощения». Сделал он это, конечно же, не сразу, а сначала поерничал. (Кстати, машину надо обязательно гладить внутри

ЖИВОЕ

о панели.) Когда он попросил прощения у машины, она сразу же завелась.

У машины - человеческая сущность

Если человека расстроить, а потом посадить за руль, то на 50 % можно гарантировать аварию. Я считаю, что человек, созревший для того, чтобы сесть за руль, должен осознать, что садится не просто в жестяную коробку на удобное сиденье, а в сложное техническое средство передвижения, имеющее душу, которую нужно понимать и любить.

- Существует ли «карма машины»?

- Да, существует. На одном из предприятий была машина, принадлежащая фирме. Я ее наблюдала в течение 8-9 месяцев. За это время ее четыре раза угоняли, два или три раза вскрывали и вычищали все из салона, и дважды эта машина попадала в мелкие аварии. Притом машина не имела постоянного водителя, они все время менялись, а значит, причина не в человеке, а в машине.

- Что же надо пред-

СУЩЕСТВО!

С Новым годом!

принять в этом случае?

- Необходимо посмотреть возможность снятия кармы машины.

Обычно говорят: подходит тот автомобиль, который по деньгам. Но это совсем не так. Может, вам по карману купить «Мерседес», а подходит вам только «Ока». Ведь уровень духовного развития имеет не только человек, но и машина. Если человек садится в авто, уровень развития которого ему не соответствует, то это ни к чему хорошему не приведет. В один прекрасный день машина может взбрыкнуть, как норовистый конь.

- В каком же случае машину лучше продать?

- Автомобиль нужно продавать, если он вдруг перестал подчиняться хозяину. Есть термин «бешенство машины». Ее можно и демонтировать. Возможно, это будет частичный демонтаж, например, замена двигателя или кузова. Можно также из двух машин скомпоновать две новых. Но все же на дорогах такие машины несут на себе информацию пред-

стоящей аварии.

Вероятность аварии увеличивается многократно, когда на дороге есть геопатогенные зоны, как, например, на трассе Москва - Самара. Ее во многих местах пересекают разломы земной коры. Зоны эти ничем не отмечены. Но если на протяжении одного километра дороги по обочинам вам встретятся три - четыре могилы, то можно смело сказать, что вы находитесь в районе геопатогенной зоны.

- Что можно сказать о номерных знаках автомобиля?

- Номера на машинах выдаются в ГАИ чисто случайно. Но в нашей жизни случайностей не бывает, все заранее предопределено. Номер по цифрологии очень хорошо просчитывается, по суммарности.

Если номер в сумме четверка или восьмерка, то это стабильность. Если это тройка, пятерка или семерка - то это подтверждение уровня данной машины. Бывает, старенькая обшарпан-

ная «копейка» («Жигули» -01) свободно обгоняет 99-ю модель. Так вот, номер автомобиля подтверждает его уровень, а он не зависит от модели.

Мы знаем: если человек меняет имя, он меняет свою судьбу. То же происходит и с машиной при смене номера.

Тот номер, который нам с вами предназначен, нам и достанется. Можно рассмотреть на примере номер 001. В сумме это единица. А единица - это тот, кто в бурю, в пустыне, в тайге прокладывает путь. Хорошо, если человек соответствует этому номеру, а если нет, то ему закроют дорогу дальше. То есть человек несет определенную ответственность за номер.



Записали
Любовь Колосюк,
Алексей Алексеев,
г. Самара

Мой знакомый, рыбак-любитель, все выходные проводит у воды. Легкий «радик», как он говорит, всегда переносил на ногах, а при тяжелом сидел на больничном. Облегчение наступало, но не надолго. Болезнь снова давала о себе знать. И однажды такой же рыбак-радикулитчик дал ему флакон какого-то зелья...

Неведомо зелье,
а лечит -
диву даешься!

Это была темно-коричневая жидкость с запахом уксуса. Но точного рецепта никто толком не

Как архангельские мужики радикулит лечат

знал. Лечились и другие, если попадал такой флакончик в руки. Да лечение-то и несложное. Вечером, перед сном, ватку наматывают на палочку, смачивают в жидкости и легонько натирают позвоночник от поясницы до крестца полосой в 6-8 см. «Шибко-то не смачивайте вату, не то раздражение сильное появится», - учил потом и других больных мой приятель. Затем поясницу укутывают шерстяным платком и лежат на боку. На следующую ночь мазью уже не мажут, а только укутывают поясницу. И так 3-5 дней, но тяжело больным,

конечно, лечиться придется дольше. Мой приятель-

рыболов после этого лечения не болел три года! А позже, как-то осенью, на рыбалке провалился в воду, продрог, и болезнь снова дала о себе знать. И что думаете? То же зелье помогло за три дня!

Знаем теперь,
что за зелье!

В Архангельске бедолаги-радикулитчики это лекарство покупали у одной соломбальской старушки. Имя и адрес ее, к сожалению, мне неизвестны. Но один из больных догадался снести баночку в лабораторию. Ока-



залось, это настоящая в уксусной кислоте чугунная стружка (95:5)! Так что теперь и самим приготовить целебное зелье можно. Средство-то незаменимое!

А. Н. Суворов,
г. Архангельск

Как пить настояй полыни?

Знаю, что полынью можно астму вылечить. Готова хоть сейчас за лечение взяться, да вот беда: не знаю, как долго лекарство это принимать и по сколько. Может, есть у кого опыт лечения полынью?

Л.И. Кирьянова,
303340 Орловская обл.,
Глазуновский р-н,
п. Глазуновка,
ул. Есенина, д. 6

Люттик белый где достать?

Кто подскажет, где можно достать люттик белый? Я бы летом и сама насобирать смогла, так у нас он не растет. Очень бы мне это растение помогло.

В. З. Еремеева,
184040 Мурманская обл.,
г. Кандалакша-9,
до востребования

ПОСИДИМ, ПООХАЕМ...

А мою болезнь чем лечить?

Мне 60 лет. Уже три года у меня киста бартолиновых желез.

А я даже подумать боюсь: вдруг оперировать надо? Но почему-то верю, что можно травами от моей болезни избавиться. Кто подскажет, что делать нужно?

Р.В. Федюнина,
г. Красноборск



Как будто лишай за ушами

У меня около ушей какая-то непонятная болезнь «обжилась». Появляется мокрота липкая, как опрелость, потом все подсыхает - и чешуйки. И такой зуд, что не чесать невозможно! Преследует меня эта мокрота уж третий год. Может, это лишай? На меня смотрят, как на заразную. А я и знать не знаю, что это за напасть и чем лечить.

Светлана,
г. Астрахань



С Новым годом!
Здоровья Вам!

Сын считает себя ущербным

Сыну 20 лет. У него сколиоз в запущенной стадии и близорукость. Он считает себя ущербным. Грудь впалая, а на спине заметно утолщение, часто случаются приступы слабости. Ведь лечат же людей, у которых есть деньги, от этого! Значит, и народные какие-то способы есть.

Помогите нам!

Мила, г. Кострома

На нервной почве голова чешется

У моей внучки 12 лет очень чешется голова. Дерматолог сказала, что на нервной почве. Посоветуйте, пожалуйста, как нам быть.

**Надежда Ивановна
Макосина,**
г. Северодвинск,
ул. Ломоносова,
д. 67, кв. 54

Не знаю, где плаун взять

Не знаю, где еще раздобыть эти травы, поэтому очень прошу травников выслать мне корень копытня или траву плаун-баранца.

Расходы оплачу обязательно.
Екатерина Котова,
425416 Р. Марий-Эл,
Советский р-н, с. Ронга,
ул. Ленина, д. 38

Как червями катаракту лечить?

Прочитала, что можно катаракту вылечить дождевыми червями. Но вот в какой пропорции брать червей и остальные компоненты и по сколько капель капать? Вот этого я, к сожалению, не знаю. А ведь хорошее это, говорят, лекарство!

**Вера Григорьевна
Сенникова,**
г. Сыктывкар

Да мы уж писали, Вера Григорьевна.

Откройте спецвыпуск «Ай, болит!» N 11 «Лечение животными». Там-то и есть материалы о том, как червями лечиться.

Вышлите морозник и сабельник

А кто-то ведь и мне нужные травы каждый год собирает. Черная трава, морозник белый и сабельник болотный у кого в сборах имеются? Я заплачу, если кто-то вышлет эти травы.

**Нина Григорьевна
Фрасинюк,**
165502 Архангельская обл.,
Верхнетоемский р-н,
п. Двинской,
ул. Октябрьская, д. 2, кв. 1

На операцию не соглашаюсь

Мне 24 года. В детстве часто болела ангиной и теперь мучаюсь хроническим воспалением миндалин. На операцию пока не соглашаюсь. Но проблем мне эта болезнь доставляет немало. Может, кто знает, как можно миндалины уменьшить и вывести гной из них?

**Ольга Владимировна
Артемина,**
187110 Ленинградская обл.,
г. Кириши,
ул. Волховская Набережная,
д. 28, кв. 17

В номере использованы также материалы из газет: «На грани невозможного» (1); «Домашний доктор» (1).

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 281. Тираж 125.072 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботоллина О.Н.
Лузин Ю.К.

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

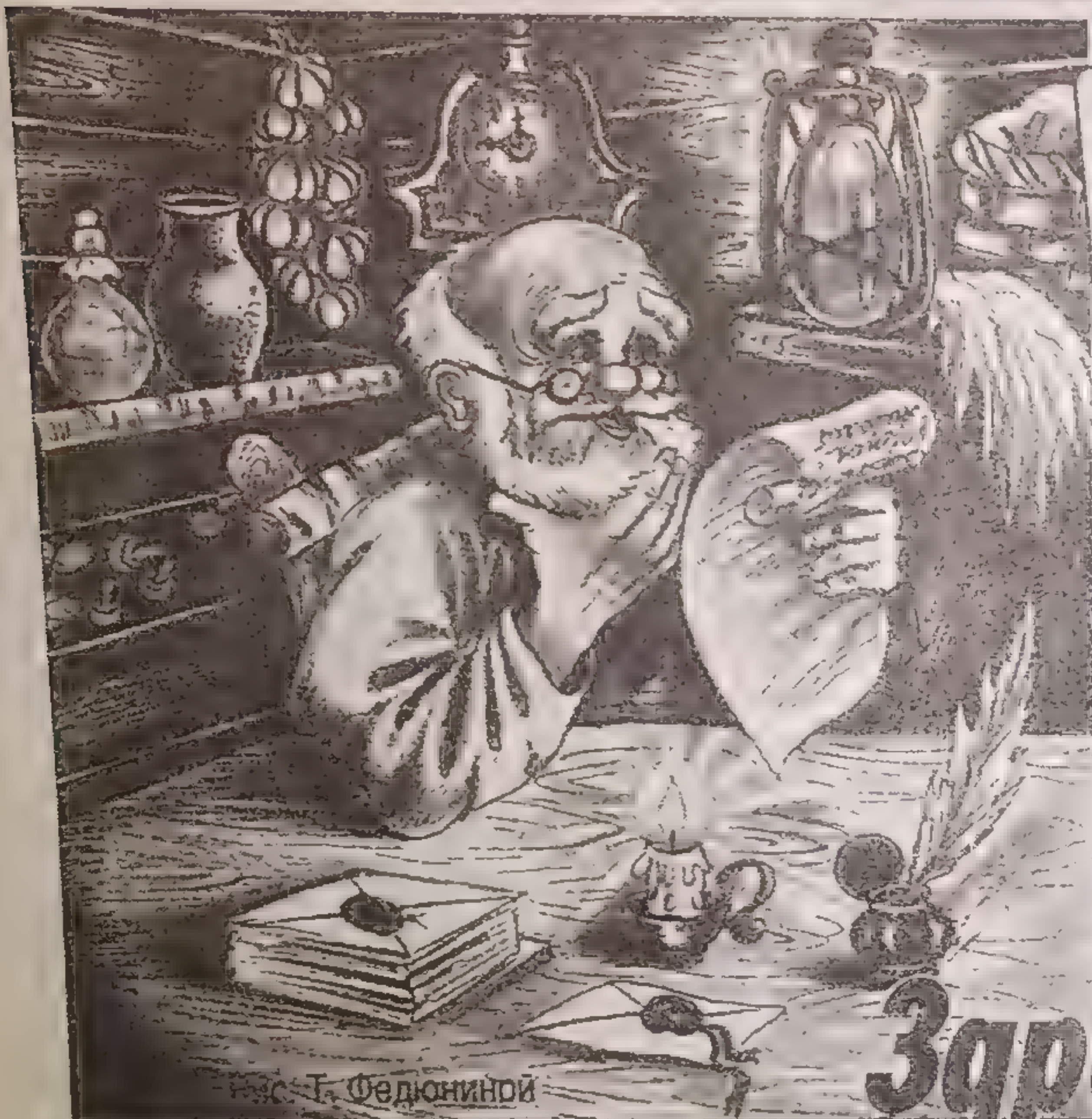


рис. Т. Федюнин

А болей-то как и не было!

Недавно испытала на себе целительные свойства настоя крапивы. А проходила я обследование в связи с болями в сердце и в течение недели, пока меня обследовали, я по совету моей знакомой пила настой крапивы. Когда пришла на заключительный прием, мне поставили диагноз, но болей у меня уже не было!!! Сердце успокоилось, пульс стал ровным и спокойным. Никакого колотья, сжимания, кувыркания. В общем, все мирно и спокойно. И как я была благодарна знакомой за этот совет!

Марина Николаевна Хромова,
г. Архангельск



Спасибо за помощь

Спасибо всем добрым людям, кто выслал мне траву сабельника болотного и прислал письма. В частности, Елене К. из Орловской области, Богдановскому дому инвалидов из Свердловской области, Асонину Виктору. Дай вам Бог всем крепкого здоровья и счастья.

С уважением

Мария Прокофьевна,
Ленинградская обл.

Здравствуй, доктор Айболит!

Нужны ягоды бузины

Есть у меня такая просьба. Срочно нужны ягоды бузины черной - трехлитровая банка. Помогите, пожалуйста. Обязательно оплачу все расходы. У нас-то бузина не растет.

П.В. Медведева,
163060, г. Архангельск,
ул. 23-й Гв. Дивизии,
д. 3, кв. 12

Невозможно дозвониться до Вас, Дмитрий!

Дмитрий из г. Северодвинска! Вы писали, что высылаете мазь «Прополис-гемеант», указали свой телефон. Но связаться с Вами почему-то невозможно. У меня свекровь болеет - застарелый миозит мышц спины. И эта мазь нас очень бы выручила. Отзовитесь!

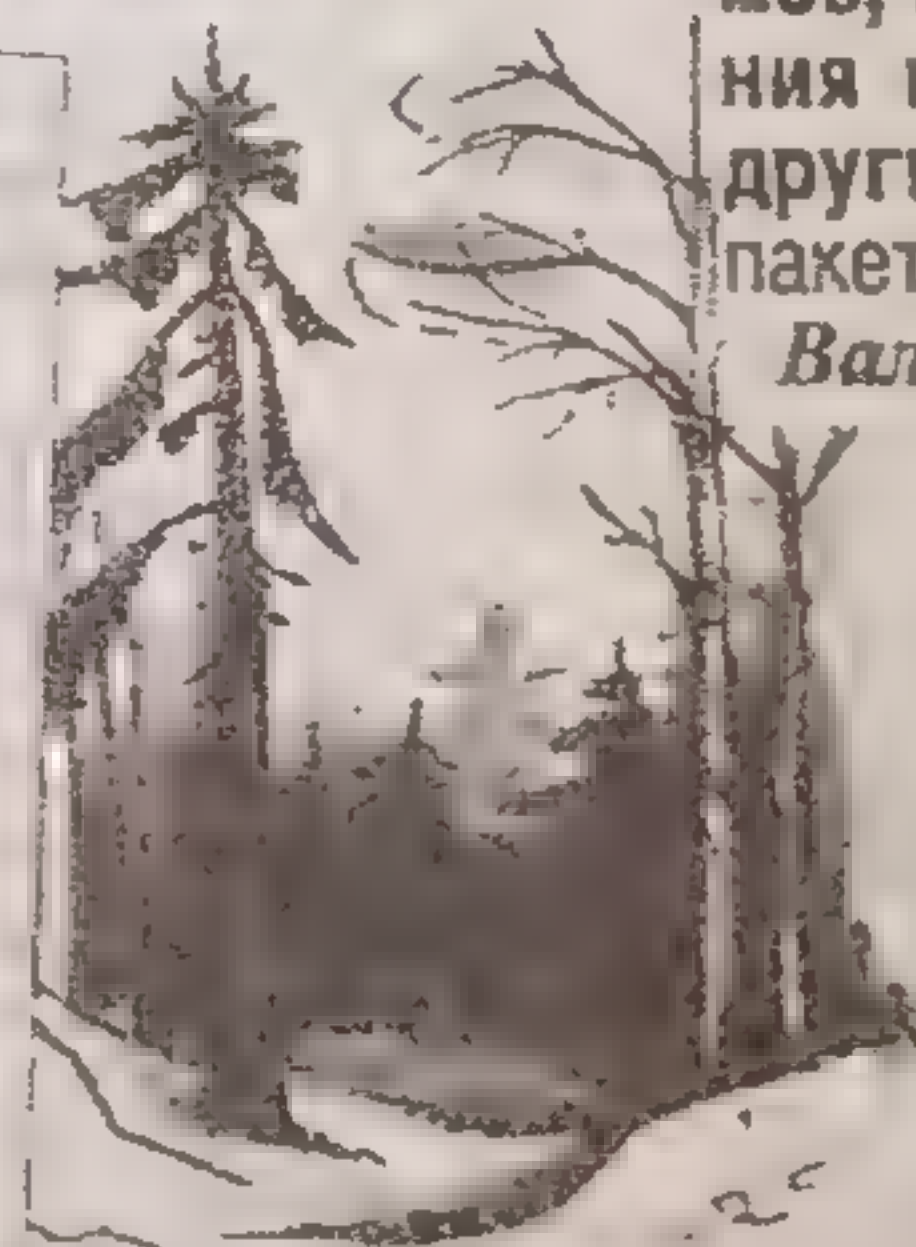
429300, Чувашская АССР,
г. Канаш 5, а/я 17,
Глухой Марии

Теперь все об индийском рисе знаю

Хочу поблагодарить всех, кто рассказал мне про индийский рис. Сердечное спасибо С.Е. Виноградовой из Северодвинска за столь подробное письмо, И.С. Сиротиной из Астрахани и Г.С. из Архангельска. Дай Бог вам здоровья, счастья.

Только вот беда, рис мой еще весной погиб. Теперь не знаю, где его и взять-то.

Н.Н. Клявина,
п. Великое, Архангельская обл.



Могу предложить читателям приобрести мумие. О нем много в «Ай, болите!» писали. Оно особенно ценно при лечении переломов, вывихов, ушибов, растяжения мышц, порезов, ожогов и других недугов. У меня мумие в пакетиках по пять граммов.

Валентина Константиновна Кудряшова,
г. Архангельск, т. 467697

Кому - корни, кому - листья?

Уже 10 лет я занимаюсь сбором трав. Могу выслать читателям траву, корни и листья сабельника болотного на курс лечения с приложением рецепта приготовления лекарства. Вышлю по заявке наложенным платежом.

Галина Егорова,
624600,

Свердловская обл.,
г. В-Салда,
главпочтамт,
до востребования

Я очарован «Ай, болитом!»

На днях впервые попала в руки газета «Ай, болит!». Я прочитал ее, как говорится, от корки до корки и был просто очарован! Более умной и доброй газеты на тему здоровья я в России еще не видел. Спасибо, дорогая редакция, за это замечательное и нужное издание. Так держать!

Александр Леонидович Емельянов,
г. Ижевск

Если б все могли узнать...

Если бы только все могли узнать об этой замечательной газете! Уверена, что она стала бы самой популярной в стране! Дай Бог всем сотрудникам и читателям здоровья. Уверена, что ваша газета помогла вылечить не одну болезнь, а многим и жизнь спасла.

Елена Мальцева,
Р. Коми, г. Нита

Рассосалась фиброма

Как я расстроилась, когда у меня фиброму нашли! Было это лет 20 назад. Но я не пала духом и стала пить настой тысячелистника. День за днем, год за годом. И так несколько лет.

Заваривала, как чай, - вот и все лекарство. Поначалу пила по чайной ложке несколько раз в день, позже - побольше. Только иногда перерывы делала: неделю попою - несколько дней отдыхаю. И снова

лечусь. Так и вывела опухоль. Меня даже с учета сняли.

А.Е. Жидких,
Ростовская обл.,
г. Азов



Тысячелистник

Хороша пол-пала, да на курс мало

Попробовала я выращивать пол-палу - лечебная все-таки. А она не хочет расти. Ей много тепла надо и влаги. Да и 70-100 г ее на курс лечения требуется. Разве нарастишь столько? А на три курса за полтора года - и подавно. И решила я горцем птичьим (его еще спорышем или гусиной травой называют) ее заменить: этой-то травы сколько хочешь можно заготовить. Он не хуже желчные пути чистит, камни выводит, с гипертонией борется. Советую - на себе испытала.

С.П. Коломеец,
г. Северодвинск

Меня труха нечаянно излечила

Дочка у меня заболела ангиной. И посоветовали мне попарить ее сенной трухой. Да вот беда, никак не хотела она одна в ванне сидеть. Пришлось и мне с ней по 20 минут эту ванну принимать. Ванны так готовятся: в кипящую кастрюлю опускала сенную труху в марле (на 8-литровую кастрюлю две пригоршни трухи лугового сена нужно). Кипятила минут пять, давала настояться полчаса. Затем в ванну наливала пять ведер воды и туда же добавляла отвар с трухой. После ванны мы вытирались и ложились в постель. Так и лечились несколько дней.

И не только ей, но и мне эта ванна полезной оказалась. У меня аллергия на хо-

лод была - и та прошла! Ведь и такое бывает!

Людмила Писарева,
г. Малоархангельск,
Орловская область

Зубы мои соль бережет

Мужу на приеме у зубного предложили полечить десны - пародонтоз. Я помню, то же пережила. Но было это давно. Вот уже много лет у меня красивые здоровые зубы. Что я делаю? Да соленой водой полощу после еды и на ночь: в остуженной кипяченой воде размешиваю 2 ч. л. поваренной («каменной») соли с горкой, и все. Это освежает и дезинфицирует. Чищу поэтому один раз в сутки - на ночь. Стараюсь щеткой сильно не тереть - эмаль берегу. И мужу десны та же соль вылечила: смоченные в соленой воде тампоны прикладывал.

Анастасия,
г. Бийск



Здравствуй,



И моллюски сами отходят

Прочитала письмо о трехлетней девочке, которую моллюски никак не покинут. Вспомнила, как сама было вся извелась с этой напастью. У меня они прижились в паху и на внутренней стороне бедра. И за все мое ле-

чение-мучение никакие дерматологи и косметологи не помогли так, как обычный ляписный карандаш. Его и искать не надо - в аптеке продается. Стоит рублей 10. Просто прижигала этим карандашом моллюсков. И они очень быстро сами отвалились. Не надо и отщипывать.

У ребенка кожа очень нежная, поэтому попробуйте осторожно головку моллюска прижечь этим карандашом. Немного пощиплет, но быстро засохнет до самого корня. Только не позволяйте дочке чесать и выщипывать моллюсков. Корочка со временем высохнет и отвалится. Параллельно с лечением давайте ребенку витамины: ундевит, ревит или компливит. Всего вам хорошего, поправляйтесь!

В.И. Коробкова,
г. Екатеринбург

Сам себе доктор...

Лен против диабета

Готовится это лекарство так. Две столовые ложки семян льна сотрите в муку, залейте 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле и кипятите пять минут. Потом снимите с огня, остудите, но крышку пока не снимайте, чтобы не образовалась пленка. В это время шелуха осядет на дно. Отвар выпейте теплым за один прием за 20-30 минут до завтрака. Отвар можно выпить с шелухой, если вы страдаете запорами. Такой отвар готовьте каждый день.

Через месяц вы почувствуете легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение. Лен регулирует биохимический обмен в орга-



низме. Он полезен и пожилым людям, и ослабленным детям.

Мой муж лечился по этому рецепту. У него через два месяца заработала поджелудочная железа. Первые признаки: появился румянец и хороший аппетит. Каждую

неделю мы стали снижать дозу инсулина под присмотром врача. Муж около полугода принимал лен, и после отмены инсулина продолжал пить 2-3 раза в неделю в течение года, пил цикорий вместо воды и чая. До или после еды съедал аскорбинку. Еще совет такой: ешьте больше репчатого лука в любом виде. Полезны арбузы. Но при этом совершенно забудьте о спиртном, копченом, жгучем перце, табаке.

С.Ф. Малова,
г. Вольск, Саратовская обл.

Лечусь душицей

Я душицей от разных болезней лечусь. Например, применяю отвар при головной боли (может, мигрень просто от волнения быва-

ет), - мою голову. Столовую ложку травы заливаю литром кипятка, а потом этим настоем голову и мою. После обвязываю голову полотенцем и не снимаю, пока боль не уйдет.

Помогает мне эта травка и при недугах кишечника. У меня атония. Столовую ложку душицы заливаю стаканом кипятка, настаиваю 20-30 минут, процеживаю и пью по столовой ложке 3-4 раза в день. Этот же настой и при бессоннице помогает.

Но постоянно душицу пить нельзя, нужны перерывы, чтобы организм не привыкал, сам умел с хворями справляться. Дней 10 лечусь, потом отдыхаю.

И при нарывах душица помочь может. Теплую влажную траву (можно взять остатки от

Сам себе доктор...

Подходила как-то к моему окошечку в аптеке женщина: «Не знаете, как грыжу дождевыми червями лечить?» Меня даже передернуло, как их на теле представила. Да и какие при грыже - черви?! Разве помогут?! «Помогут, - отвечает, - помогут. Только вот рецепт я подзабыла...» Знай я тот рецепт и сообщила ей - меня бы коллеги сумасшедшей посчитали. Не признавали тогда народные методы лечения, смеялись над ними.

А спустя какое-то время услышала я историю излечения пупковой грыжи у ребенка дождевыми червями. Бабушка на-

Дождевыми червями вправили пупок

брала их в стеклянную бутылку (200 г) поставила в теплую печурку русской печи. Но предварительно обернула бутылочку тряпкой и пробкой плотно заткнула. И стояла та бутылочка в печурке до тех пор, пока черви не превратились в масло. Им смазывали дважды в день мальчику пупок -

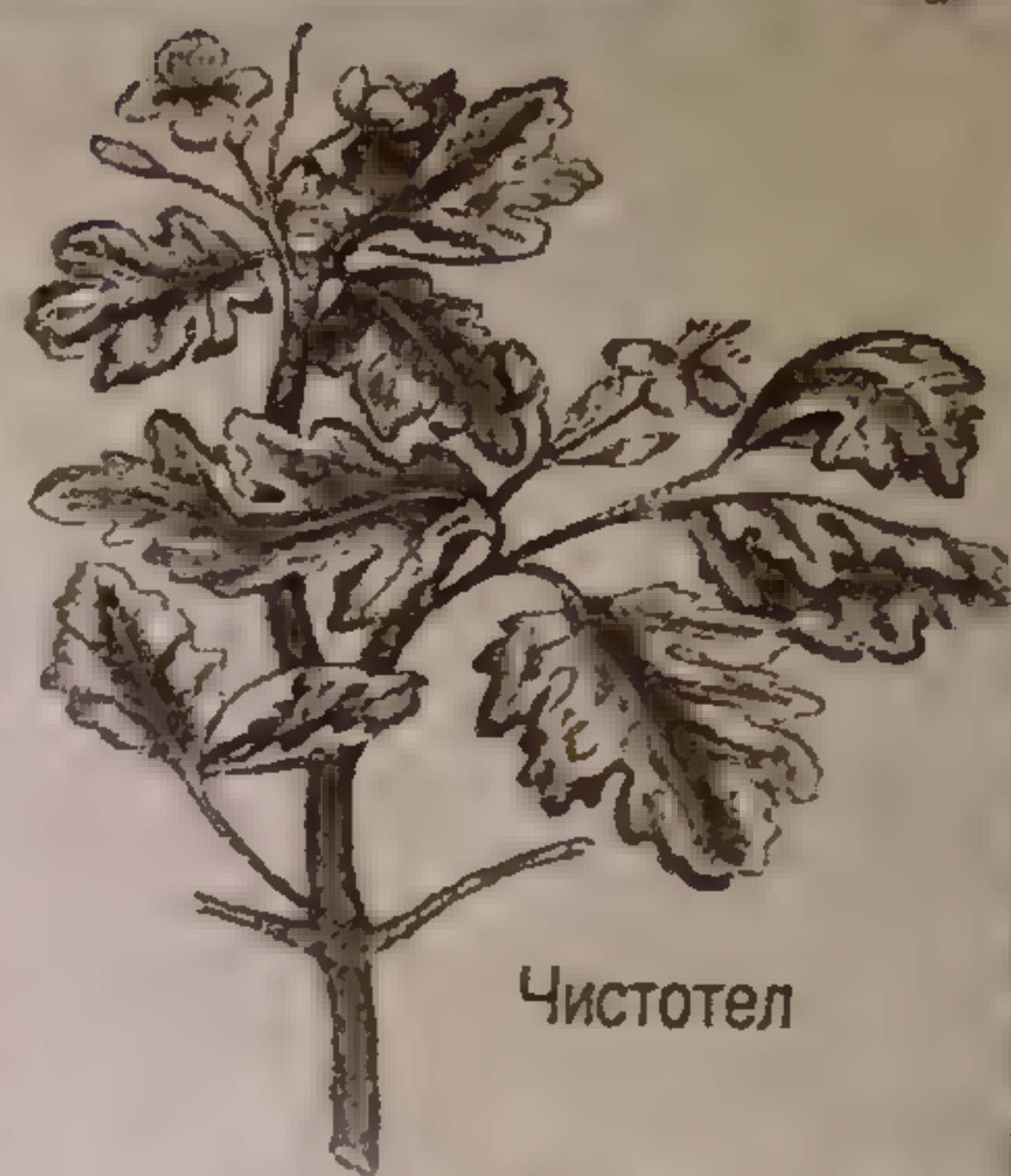
пока он не встал на место. Потом еще мои знакомые тем же способом грыжу у своего ребенка извели. Говорят, и грыжу мошонки так же излечивают.

Лидия Пантелеймоновна
Згана,
фармацевт,
г. Северодвинск

Нос врачую чистотелом

Я на пенсии, но подрабатываю на дому парикмахером. Пока дело делаю, о целебных травах всегда рассказываю, рецептами делюсь. Одна как-то жалуется: полипы, мол, в носу беспокоят. И ведь сработал мой рецепт: тампоны в нос с соком чистотела она ставила. А я маслом растительным сок чистотела развожу. Мало ли насморк привяжется. Капну в обе ноздри две-три капельки в самом начале простуды - и привет ей! Даже гайморит лечится средствами этими.

Нина Васильевна Кукова,
Р. Карелия



Чистотел

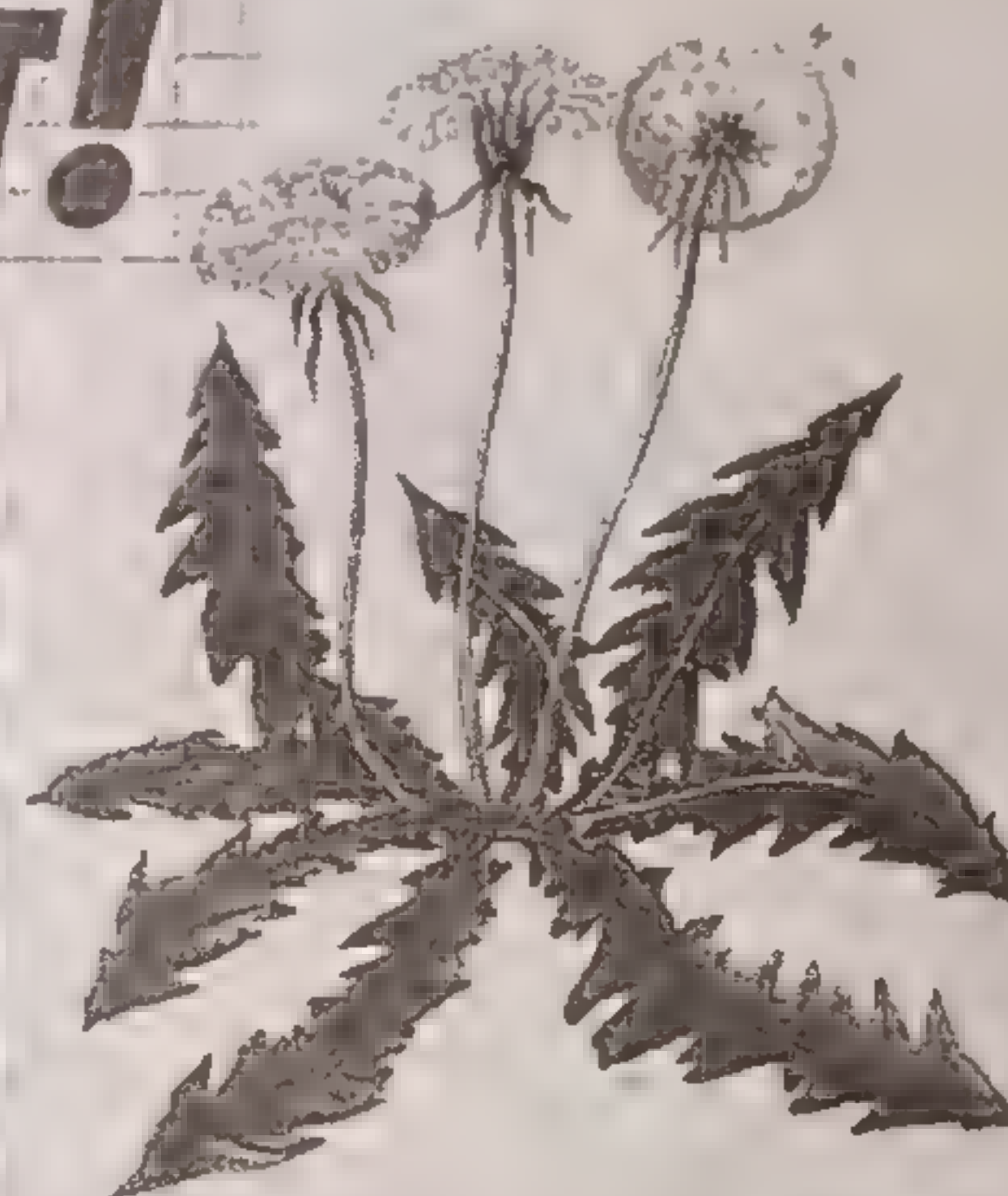
Просто-напросто таблетки запретили

Схватило у меня как-то живот: рези - загнусь, думала! А я всегда в доме настойку из одуванчика держу - лечебная она. Врачи таблетки запретили, так я травами лечусь. Капнула водички, выпила, жду - эксперимент все-таки! И, знаете, прошли колики! Минут семьдесят всего и потерпела-то.

А впрок одуванчик заготавливаю так: килограмма полтора сахара сыплю в трехлитровую банку, а в него - корзинки одуванчика (когда цветет). Десять дней эту банку на солнце держу. Помешаю иногда - и опять настаивается. Не процеживаю, так и стоит. Держу, потому как знаю: при почках больных сироп этот хорош, пузырь желчный налаживает и работу печени улучшает.

А еще для печени корневища хрена настаиваю: на бутылку водки 5 корневищ беру. И пью при случае по чайной ложке раза три в день. Стараюсь до еды.

Н.В. Кукова,
Р. Карелия,
п. Деревянка



Луковица от гриппа

Хочу и я с читателями своим средством поделиться. Зима на дворе. Кого грипп одолел? Сварите луковицу в пол-литре молока (3-5 минут), настаивайте 30 минут. Половину лекарства выпейте утром, другую половину - вечером. Это и будет вам лечением.

Т.Ш., г. Еришов

доктор Айболит!

Кашель лечу редькой

А кашель-то не только теплом да аэрозолями лечат. Я вот редьку предложить хочу. Черную. Я рецептом своим многих уж вылечила. Надо ее нарезать кусочками, обсыпать сахаром и в кастрюлю положить. Сок появится - в духовку на 2 часа поставить. Огонь должен быть маленький. А сок потом перелейте через марлю в бутылку. Его-то и пейте по 2 ч. л. перед едой и на ночь. Выгонит он кашель - точно говорю.

Е.П. Веселова,
ст. Кривые Озера

Редька горька, да польза велика

Не понравился врачу мой анализ крови - гемоглобин низкий и давление тоже: «Редьку есть

надо. Желательно черную. А то не дело это». Делать нечего - стала натирать мелко, сок отжимать и с медом смешивать. А перед каждой едой - по 2 ст. л. смеси этой ела. Перед тем, как спать лечь - тоже 2 ложки. И правда - подкрепила редька силы мои: врач подтвердил.

Ольга Ботоллина,
г. Северодвинск

На третий день не будет кашля

От кашля сейчас многие не могут спастись. Так вот вам мое средство. В полстакана горячего молока добавьте столовую ложку растительного масла. Пейте на ночь перед сном. В первую ночь кашель усилится, а на 2-3 день пройдет.

Или кипяченый сок репы с сахаром или медом пейте.

Т.Ш., г. Еришов

Сам себе доктор...

Вылечила ногу... гора

Мы с коллегами по работе в августе собрались в лес с ночевкой. А я за день до поездки сильно вывихнула ногу, да так, что едва ходить могла. Врач мне запретила и по ровной дороге ходить, не то что по лесу. А я поехала, не могла такой отдых пропустить.

Утром в лесу встала рано, вылезла из палатки. Недалеко небольшая гора была. И будто меня толкали на эту гору, поползла. До самой вершины добралась, сижу - отдыхаю. Встала, а нога-то и не болит! Даже подумать об этом боялась, чтобы боль не вернулась.

Весь день я ягоды собирала, и со здоровой ногой домой вернулась. Видно, гора та «энергетическая» была. Зарядила меня здоро-



Душица

настоя) заворачиваю в марлю и прикладываю к больному участку. От многих болезней она поправить может! А ведь сколько бы я таблеток съела от всего, что перечислила?

Л. Згана,
г. Северодвинск

вьем.

Следующей осенью собираюсь специально к той горе съездить, болезни свои там оставить.

Анжелика Дербина,
Мурманская обл.

Мал цветок, да дорог

Спасибо тебе, «Ай, болит!», за полезные советы, очень люблю их читать.

В N 33 от 17 августа Татьяна Александровна из Архангельской области просила подсказать рецепт от геморроидальных узлов. Я с удовольствием подскажу, так как после рождения ребенка сама страдала ими, но вылечилась всего

за месяц. Сама я по профессии медицинский работник, так что все это проверено.

Собрала я 2 стакана цветков у цветущего на грядке картофеля. Высушила в темном месте. Один стакан высушенных цветков заварила в трех литрах горячей воды и дала постоять сутки. То же самое сделала и со вторым стаканом высушенных цветков.

А всего надо выпить 6 литров. Принимала по 100 г 3 раза в день, независимо от приема пищи. Желаю удачи!

А мне помогите избавиться от цветущего лишая. Пожалуйста!
Е.В. Ялимаева,
Волгоградская область,
г. Котельниково,
д. 6, кв. 3



Золотому усу любой

Но ночам случались ужаснейшие приступы удушья, в соседней больнице знал всех докторов и медсестер, врачи принимали без талончика и медицинской карты: «Здравствуйте, Гавриил Петрович, Вы опять к нам. И снова надолго...». Тогда я бросил свою пустую квартиру, в которой давно уже не было ни жены, ни детей, и поехал в глухую деревню в Орловской области к бабушке Марийке - лечиться...

О ней мне рассказывала мать. Еще маленькую девочку, мою будущую маму, Марийка спасла от туберкулеза во время войны.

Я не дышал десять лет

Когда я появился на пороге Марийкиного дома, она сразу определила,

чем я болен: «Что так поздно лечиться собрался, ужо, небось, лет десять не дышишь?» Я отдал себя на поруки заботливой старушке и был готов на все, что она предложит. Но, как я заметил, в стареньком деревянном доме Марийки не было привычных склянок с мазями и микстурами. Повсюду росло комнатное растение «Золотой ус», или, как его у нас называют, живой волос. В некоторых горшках ус вырастал больше метра в высоту - он-то и был Марийкиным лекарством.

Средство от моей болезни старушка приготовила быстро:

25-30 суставчиков ствола и веток золотого уса измельчила и залила 1,5 л водки. Только настаиваться на 9 дней оставила за печью, куда не попадал свет. Водочный настой за это время приобрел сиреневый цвет. Принимал я его по десертной ложке за 20 минут до еды, обязательно три раза в день. Запретила Марийка лекарство запивать и заедать - ничего, кроме лекарства, в организм поступать не должно!

Первое время мое состояние ухудшилось. И очень сильно. Каждую ночь удушья не позволяли заснуть, кашель не отпускал ни на минуту. Я собрался умирать: видно, подзабыла старушка рецептик, не того намешала. Но, к моему удивлению и счастью, сильные приступы скоро прошли. Иногда только возвращались, но уже не с такой силой - дело заметно шло в лучшую сторону.

У Марийки я прожил три месяца. И ни разу не отступил от назначенного ею «лечения» - жизнь и здоровье этого стоят. Вид здорового человека постепенно возвращался, на Марийкиной деревенской стряпне я пополнил, с легкостью выкопал ей картошку, помог собрать осенний урожай.

Домой вернулся с надеждой, что теперь жизнь станет лучше. Я здоров, полон сил и надежд, которые подарили мне Марийка и ее золотой ус.

Оживил цветочек мертвеца

Собираясь домой. Неожиданно в старую избу дальние родственники моей спасительницы привезли хилого мужичка - его убивал рак. Оставалось ему, по-видимому, не так уж много, и родные решили в последний раз испытать судьбу - привезли сюда. Николай, так звали мужичка, отказывался принимать какое-либо лекарство, капризничал, как ребенок. «Уж ты останься, Гаврила, а то с таким мне не справиться. Жаль будет, коли он у меня тут помрет. Хоть и дурак, а человек все-таки», - попросила Марийка. Я чувствовал себя обязанным, остался.

Для мужичка готовила Марийка масляный бальзам.

Наливала в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного деревенского светлого масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по тому же рецепту, каким лечила меня. Плотнo закрывала крышкой банку, сильно трясла примерно 7 минут и тут же давала залпом выпить.

«Ты смотри за ним, чтобы все сразу выпивал, не медлил, а то масло с вытяжкой разделится - пользы не будет», - наказала Марийка следить за капризным больным. Принимал он

Сам себе доктор...

Тысячелистник кровь остановит

В жаркую солнечную погоду у детей, да и у взрослых бывает носовое кровотечение. Тут помогает тысячелистник. Разотрите свежие молодые листочки до образования сока и вложите в ноздри. Кровь быстро остановится. Сок тысячелистника даже хлористый кальций превосходит, который обычно применяют в таких ситуациях.

В.А. Куриленко,
г. Пенза



Тысячелистник

Ранку листьями можно очистить

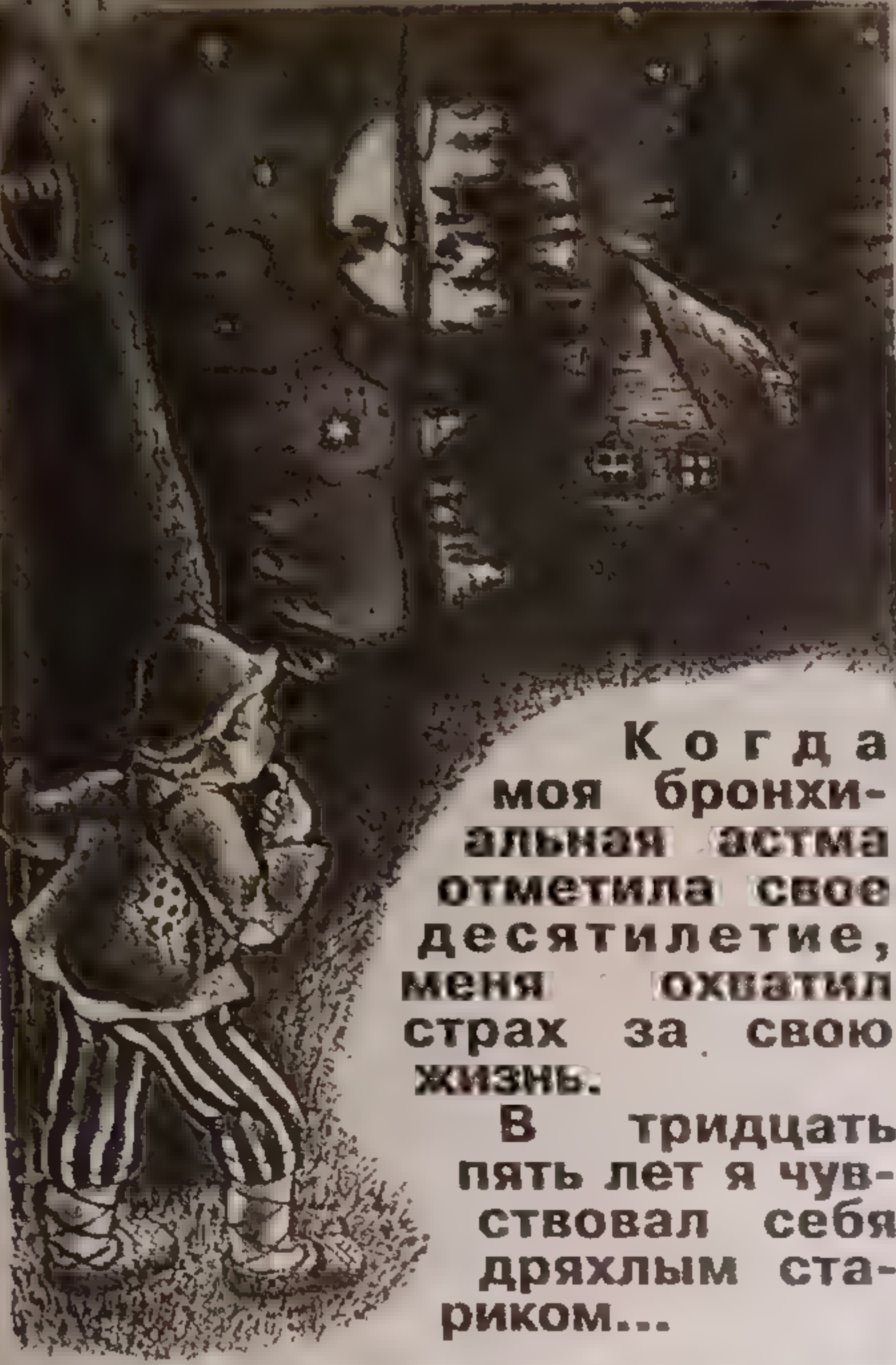
Гноящиеся раны, чирьи и нарывы можно быстро вылечить, если прикладывать к ним березовые листья (зимой от банного веника). Обварите их кипятком, смажьте сливочным маслом ту сторону листочков, которая на солнышко смотрит, и приложите к ране. Можно и прибинтовать. Меняйте такую повязку по необходимости. Лист становится сухим, накапливает гной. Ранка этим способом быстро очищается и заживает.

П.В. Медведева, г. Архангельск

Пусть туберкулез уйдет

В № 4 «Аи, болита!» было опубликовано письмо А.А., в котором она сообщает, что у 6-летней дочки туберкулез внутригрудных лимфоузлов и просит подсказать рецепт. Растопите в эмалированной кастрюле 100 г свиного сала, 100 г сливочного несоленого масла и столько же пчелиного липового меда. Когда все растопится (кипеть не давайте), снимите с огня и добавьте 15 г сока алоэ и 50 г какао в порошок. Хорошо размешайте. Давайте дочке по столовой ложке смеси, растворенной в стакане горячего молока. Пусть пьет утром и вечером. Принимать надо длительное время. А храните смесь в стеклянной банке в холодильнике.

Наталья, Волгоградская обл.



Когда моя бронхиальная астма отметила свое десятилетие, меня охватил страх за свою жизнь.

В тридцать пять лет я чувствовал себя дряхлым стариком...

Здоровления

ШКОЛА

Десны в порядке, и зубы целы

Хорошая знакомая поделилась со мной радостью: вылечила пародонтоз.

А делала она так: 50 г прополиса настоящего (это значит, что приобрести его лучше у пчеловодов, а не у случайных людей) измельчала как можно мельче, растапливала 50 г сливочного масла, лучше Вологодского, и все вместе ставила на водяную баню на час, постоянно помешивая. Пропускала через марлю и ставила в темное место на неделю. Хорошо мыла руки, палец обмакивала в смесь и делала массаж десен 2 раза в день. Массировала так, пока кровоточивость десен не прекратилась.

Этим же средством она пользуется при царапинах и ожогах.

Л. Згама,
г. Северодвинск

недуг по вкусу

такое лекарство три раза в день. Старушка сама отмеряла дозу лекарства меркой, а не ложками на глазок, - ошибаться нельзя.

В целом лечение длилось декадами с 5-дневными перерывами между ними, после каждой третьей декады перерыв - 10 дней. Я следил, чтобы до приема лекарства больной ничего не ел и принимал его за 20 минут до еды - не позже. Лекарство строго запрещалось чем-либо заедать или запивать. Прием пищи следовал не позже получаса после очередной порции золотого уса. Питье давалось только после еды.

Уже через месяц-полтора опухоли заметно уменьшились. Самая большая начала делиться на сегменты, которые постепенно размягчились. Мучительные боли уменьшились, значительно наладился стул, как и у меня, на Марийкиной стряпне хороший аппетит не заставил себя ждать.

Домой я вернулся только под Новый год, от Марийки уезжали вместе с бывшим больным. Его теперь и узнать нельзя было - порозовел, начал улыбаться, строить планы на будущее: «А ведь я и не верил, что какой-то цветочек может меня от смерти спасти...»

И диабет его боится

Примерно через год поле моего чудесного исцеления я оказался на Севере. Гостиницы не было, и я снял комнату. И однажды вечером за ужином рассказал хозяйке о Марийке и ее чудо-лекарстве.



Рис. О. Щербак

«Так ведь я тоже у нее в гостях побывала!» - воскликнула женщина. И рассказала свою историю. «Пять с половиной лет назад она меня от сахарного диабета вылечила. Не помню уже, как я о ней узнала, но поехала, даже не задумываясь, - была уверена в исцелении. Лечила она меня тем же цветком - золотым усом.

Я вот рецепт у нее подробно записала: один лист не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке литром кипятка, укутать, настоять сутки и принимать 3 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Я тогда не только лекарство пила, Марийка мне запретила углеводы есть, но при этом строго следила за количеством белков, причем 75 % должны составлять белки животные, 25 % - ра-

стительные. Не ела совсем виноград и изюм. Я, когда к ней приехала, была шибко плохая. Но уже после первого курса мое состояние улучшилось: уменьшились жажда, сухость во рту. Я даже удивилась - без врачей снизила дозу инсулина, организм сам подсказывал, сколько нужно. И, что самое интересное, этот цветок параллельно выводил из меня шлаки. Как при очищении организма - такое из меня выходило - страшно было. Это же средство я иногда для профилактики принимаю. Как видишь, сколько лет прошло, а диабет обо мне и не вспоминает. Видно, крепко мы его тогда испугали!»

Даниил Петрович Зубков,
г. Николаев

Другие рецепты

Марлевую салфетку, смоченную в противораковом масляном бальзаме можно прикладывать на свищи.

Тампоны с противораковым масляным бальзамом можно применять при заболеваниях шейки матки.

При раке прямой кишки делают с таким бальзамом микроклизмы на ночь по 15-20 мл. Прямой контакт бальзама с опухолью значительно ускоряет выздоровление.

На операционный шов полезно прикладывать салфетку, смоченную в таком растворе: 25 капель настойки, приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы, на чайную ложку воды.

При лечении лейкоза растение настаивают на меде с кагором в весовом соотношении 1:1:2 (растение, мед, кагор соответственно). Растение пропускают через мясорубку, тщательно смешивают с кагором и медом. Настаивают в темном месте 9 дней, процеживают и принимают по столовой ложке три раза в день за двадцать минут до еды.

Сам себе доктор...

И теперь гемоглобин не беспокоит

У мамы моей гемоглобин низкий. Она раньше таблетки пила, а в последнее время кто-то посоветовал ей такую смесь делать: полстакана меда, полкилограмма изюма и столько же грецких орехов, лимон. Все это она перемалывает и смешивает. Принимает по утрам натощак столовую ложку этой смеси. И я заметила: в последнее время она просто чудесно выглядит! Ни тебе усталости, ни настроения плохого!

Ирина Владиславовна Тюкина,
г. Алма-Ата



Рис. О. Мартыненко

У меня тоже лишой был

Хочу помочь Елене 23-х лет, что на отрубевидный лишай жаловалась.

У меня был такой лишай. Дерматолог выписал рецепт, по которому в аптеке изготовили мазь. Называется она - мазь серная простая. В маленьком пузырьке. Мажьте раз в день на чистую кожу. И чаще меняйте нательное и постельное белье, чтобы чешуйки не оставались.

И будьте здоровы!

Тамара Бойко,
г. Волгоград

Солидолом пятки лечите

Сварите картофельные очистки, разомните, держите в этой каше ноги (как только можно терпеть) до остывания. Затем ноги оботрите, смажьте солидолом, наденьте носки и ложитесь спать. Через три процедуры трещины исчезнут.

Н.И. Матвеева, г. Барнаул



Сумел достучаться до сердца

Автори-тетнейшие научные журналы и крупнейшие американские газеты ополчились на дерзкого. Но он через их головы сумел, во многом благодаря своим книгам «Витамин С и обычная простуда», «Как прожить дольше и чувствовать себя лучше» и «Рак и витамин С» (последняя - в соавторстве с шотландским хирургом Эваном Камероном), достучаться до сердец простых людей, обычных больных, и они его услышали.

Последние 30 лет своей жизни Полинг упорно долбил стену косности медиков, и добился-таки своего: американцы озаботились своим здоровьем, перестали курить; стали пить витамины, вести здоровый образ жизни, и в результате средняя продолжительность жизни увеличилась, а смертность от болезней сердца и от рака значительно снизилась. (Мы сейчас находимся в диетологической ситуации, в которой американцы находились более полувека назад - прим. автора).

...Вот приводимый в книге Полинга факт: женщина обратилась к врачам с жалобой на боли в животе и на его опухоль. При вскрытии ее брюшная полость оказалась полна крови. За четыре года ей было сделано шесть опера-

ций. Хирурги вырезали ей все, что можно было вырезать, и только тогда один из них догадался спросить, чем она питается. Выяснилось, что ей не хватает витамина С.

У нее было предцинготное состояние, стенки ее кро-

Лекарство от всех болезней

... Начало 70-х, США. Обладатель двух персональных Нобелевских премий - 69-летний основатель квантовой химии и молекулярной биологии Лайнус Полинг ошарашил многих своими заявлениями о необходимости для человека потреблять ежедневно десятки граммов витамина С - в сотни раз больше, чем рекомендовали специалисты-диетологи.

веносных сосудов потеряли прочность и пропускали кровь. Когда она получила достаточно витамина

С, все восстановилось. Кроме вырезанных органов, разумеется.

Обычная пища в современных условиях не обеспечивает достаточного количества витамина С. Поэтому большинство людей должно потреблять его в виде пищевых добавок.

Для восполнения естественной убыли коллагена (то есть для предотвращения цинги) обычно достаточно 20 миллиграммов витамина С в сутки. В три, а теперь аж в десять раз больше советуют потреблять ученые мужи-диетологи, но наша действительная потребность в нем больше в сотни раз.

На что еще мы расходует витамин С?

Показано, что при пониженном содержании аскорбата в лимфоцитах, этом ключевом звене иммунной системы, их эффектив-

ность снижается. Поэтому витамин С - «лекарство» от всех болезней, с которыми борется иммунная система. (Лекарство в том же смысле, в каком питьевая вода - лекарство от обезвоживания организма). Особенно это относится к раку, при котором на иммунную систему ложится более трудная задача распознания и уничтожения не чужеродных бактерий, вирусов и токсинов, а собственных клеток организма, «все-го-навсего» лишь приобретших свойство неконтролируемого размножения. ... Статистика посмертного вскрытия показывает, что по некоторым видам рака 9 из 10 случаев остались недиагностированными при жизни: опухоль была инкапсулирована, а ее рост - подавлен. Это возможно, однако, лишь при исправной работе иммунной системы.

Противостоит раку

В 1971 году Полингом и его единомышленником хирургом Камероном в раковой больнице

«Вейл оф Левен» шотландского городка Лох Ломондсайд был поставлен следующий эксперимент. Сто пациентов этой больницы с диагнозом «неизлечимый рак» (то есть такие, которым перестали помогать и хирурги, и лучевая терапия, и химиотерапия, и гормональная терапия, и иммунотерапия) начали ежедневно полу-

чать по 10 граммов витамина С. Каждому из этих пациентов было подобрано (по полу,

возрасту и типу опухоли) по 10 контрольных пациентов этой же больницы с этим же диагнозом, не получавших витамина С в виде пищевой добавки. Результаты были следующими: ни один из контрольных пациентов не прожил больше года, а из ста получавших витамин С шестеро были живы и через 8 лет. Не будет лишним сказать, что все эти восемь лет они пили ежедневно по 10 граммов аскорбиновой кислоты.

Против бляшек

Сейчас любой пользователь Интернета может узнать о последнем даре Полинга и доктора Рата человечеству - об их теории атеросклероза. Согласно этой подтвержденной фактами теории, исходной точкой атеросклероза являются повреждения прилегающих к сердцу участков артерий (здесь скачки кровяного давления максимальны) из-за нехватки в организме витамина С (так называемое предцинготное состояние). Профилактика и лечение - ежедневный прием 3-6 граммов витамина С и 3-6 граммов лизина.

Сам себе доктор

Перестала опухоль расти

Одна женщина в больнице (на обследовании в женской лежали) рассказала, как от фибромиомы матки избавилась. Смешивала она алоэ, мед и прополис (всего по ч. л.). Мед и прополис слегка подогревала сначала, а потом добавляла алоэ. Тампоны с этой смесью и избавили ее от опухоли. Говорит, 3 месяца меняла их по 4-5 раз в день. Теперь вот обследовали и с учета снимают.

Т. Смирнова,
Р. Хакасия

Йод и уксус втирала - и нет грибка!

Хуже нет, когда нечисть какая привяжется! Не знаю уж, в бане ли, в педикюрном ли кабинете ногтевой грибок подцепила. Бегом к кожному: анализы, мази... Да бесполезно все было - не исчезает грибок, и все тут! Даже ноготь удаляла - все равно большой вырос. Сама лечиться стала. Купила 5 %-ый спиртовой йод и уксус. Смешивала в одинаковых частях и мазала ноготь утром и вечером. За 9 месяцев вылечилась полностью.

С.В. Гамбашидзе, г. Таганрог

Начал пить пол-палу - и полегчало

Беспокоили меня камни в почках. Да и желчные протоки, видать, песком засорились. Жил, жил себе здоровехонек - и на тебе! И стал я выращивать пол-палу. И отвар из нее начал пить. Заметно полегчало: она ведь мочу гонит, камни растворяет и желчные пути очищает. Еще и солевой обмен восстанавливается - как же не полегчает?

Я траву измельчу, десертную ложку залию стаканом кипятка и нагреваю на водяной бане 15 минут. А как остужу, отожму да процежу, пью по полстакана за полчаса до еды - через трубочку тяну. И все, что любил раньше: острое, соленое, спиртное - бросил.

Николай Сергеевич Паришин, г. Липецк



ИЗ газет...



Лизин не даст а-липопротеину осаждаться на стенки и даже растворяет уже возникшие бляшки.

Так сколько же нам нужно витамина С?

Полинг отказывается называть цифру. Он говорит, что по своей биохимической индивидуальности люди очень отличаются друг от друга: одним достаточно одного грамма в день, другим нужны десятки граммов. Первых, кстати, легко узнать: это люди, которые никогда или почти никогда не простужаются (и их довольно много, около 10 процентов). Более того, в состоянии болезни человеку нужно больше витамина С иногда в десятки раз. Показано, что при шизофрении суточная потребность в аскорбиновой кислоте превышает 200 граммов.

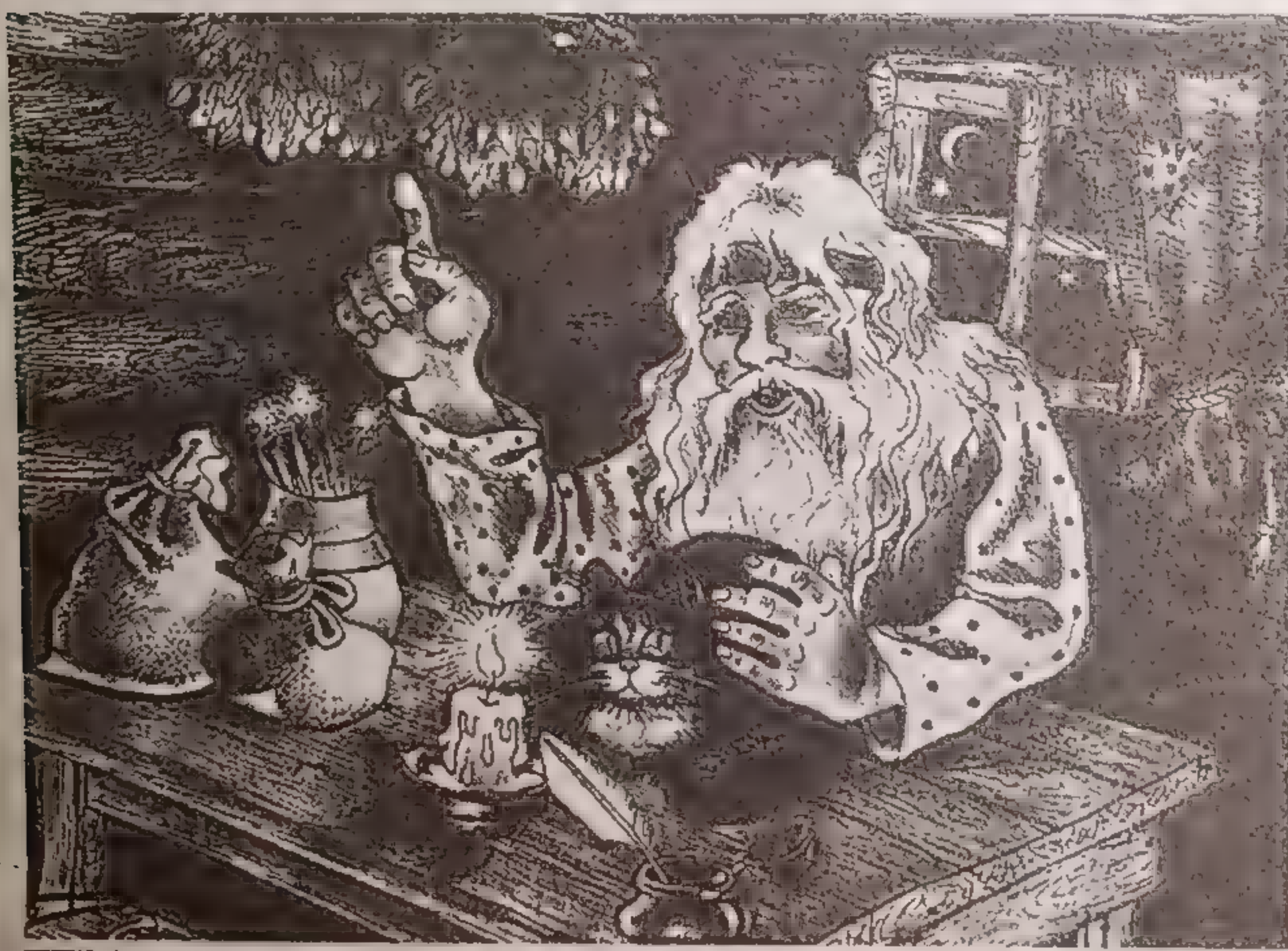
Дефицит витамина С всегда испытывают курильщики. Как же определить свою потребность в пище, которая не дает о себе знать ни голодом, ни жаждой, а только болезнями?

К счастью, природа дала нам способ сделать это. Это так называемый «предел кишечной терпимости». Дело в том, что аскорбиновая кислота - легкое слабительное, и слабый стул (не понос!) - признак насыщенности организма витамином С.

Начинайте с одного грамма витамина С в день и ежедневно увеличивайте дозу на один грамм. Как только появится слабый стул, это и будет ваш предел кишечной терпимости. Уменьшите дозу на один грамм и принимайте ее постоянно.

Не забудьте - при простуде или другой болезни предел кишечной терпимости возрастает. Кстати, при слабом стуле ускоряется его прохождение по кишечнику, уменьшается обратное усвоение в кровь вредных продуктов пищеварения и уменьшается повреждение полипов, если таковые имеются. Все это полезно.

Юрий Орехов



Сам себе доктор...



А врачи уж лечить отказались

Моя соседка соком алоэ с медом вперемешку воспаление легких вылечила. Врачи, говорит, поставили диагноз «опухоль легкого» и выписали домой. Она твердо решила: «Не умру!» И стала лечиться сама: три раза в день по рюмке сока (25 г) алоэ с медом пила (после еды). Всего по трехлитровой банке выпила того и другого. Сначала мокрота начала отходить, а потом и кашель прошел. Полгода пила она целебное средство: сок 3-4-х листочков алоэ соединяла поровну с медом и держала в холодильнике. Посвежела на глазах, гулять стала на улицу выходить. Да и в весе прибавила, как силы вернулись.

Е.М. Сопочкина

Свеклой да мочой «вымыла» геморрой

Я долго не мог понять: от чего боли в заднем проходе могут быть? Доходил до того, что сидеть не замог уже. А цеховая медик молодая у нас, хорошенькая, как к ней с этим пойдешь? Свекровь посочувствовала: «Соком свеклы клизмы делай, керосин разводи - чайную ложку на полстакана воды. Мочой можешь промывать - вот тебе и лечение. И свечки из картошки или изюма пропаренного ставь». Тем я и избавил себя от страданий.

К.С. Иванов



Алоэ

Затянул язвы подорожник

У нас брат старший заболел: сухомытка на работе, выпивки - вот и заработал себе язву желудка и 12-перстной кишки. Как приступ - смотреть страшно: корчится от боли, сто-

нет, а мы не знаем, чем помочь. И вычитала я где-то рецепт про подорожник, помогает будто при болезнях этих. Стали мы заваривать стаканом кипятка ст. л. с верхом семян его. В термосе заварим и на ночь оставляем. Это норма на день. И давали по 1/3 части до еды за полчаса. Около 4-х месяцев пил брат этот лечебный напиток по графику: месяц пьет, месяц перерыв делает. Больше не мучают его язвы.

Н.Е. Нехорошкова, г. Архангельск

Спринцевалась медным купоросом

В 52 года у моей свекрови миому на матке нашли. Вот беда! Какая там операция - уколов боится! Срочно звоню однокласснице-гинекологу. Она и предложила спринцевания поделат с медным купоросом. Попробовала мать, и помогло ей. Врачи сказали - не надо операции никакой. А спринцевалась она по 2 раза в сутки: утром и вечером. Купороса брала немного - на кончике ножа - и разводила в 2-х литрах воды.

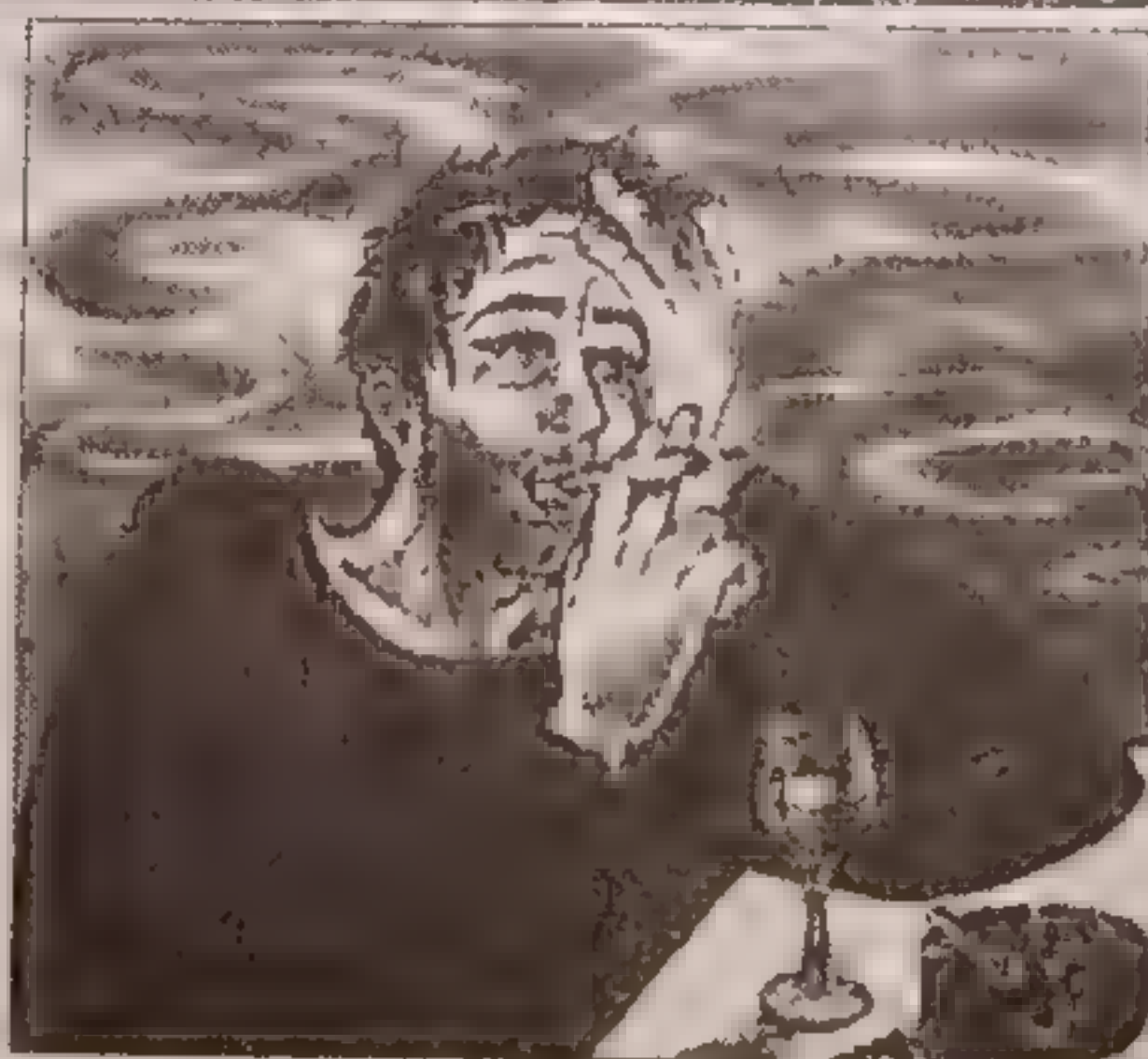
Вера Павловна Зайцева, п. Митино

Сам себе доктор

Главное - тепло одевайтесь

Катя из Архангельской области, да и все, кто тоже белями обеспокоен! Мне кажется, ваши беды оттого, что одеваетесь вы слишком легко. Греться и беречь себя нужно обязательно. Настаивайте три дня в темном месте две столовые ложки с горкой цветков календулы на стакане спирта. А потом перед сном хорошенько подмойтесь, смочите в настое бинтик и обтирайте пупырышки, которые вас беспокоят, три дня подряд. Настойка эта может храниться пять лет. Когда исчезнут пупырышки, можно и бели вывести. Утром и вечером подмывайтесь своей уриной, пока не исчезнут бели. А еще можно тряпочку нагреть утюгом и прикладывать, чтобы прогреться хорошенько.

Антонина Павловна, г. Плавск



Сигареты с речным раком?

Меня научили, как бросить курить. Нужно в тени высушить речного рака, растереть его в порошок. 10 г порошка смешать с табаком и закрутить в сигарету. Говорят, если такие сигареты покурить, то навсегда от этой дурной привычки избавишься. Я хотел уж попробовать, да задумался. А не вредно ли такое лечение?

Манукян, г. Сочи

От свищей избавиться помогала глина

10 лет назад после операции у меня свищи появились. Никак вылечить их не могла: только один затянется, как тут же другой открывается. И, представляете, спасли меня тогда не лекарства, а... голубая глина! Я ее разводила до густоты сметаны и, когда мылась, обмазывалась сантиметровым слоем на 30-40 минут. Пяти процедур мне тогда хватило, чтобы гной перестал течь и свищи затянулись. После того лечения эти неприятные болячки меня больше не беспокоили.

Людмила Писарева, г. Малоархангельск, Орловская область

Помогите вылечить ГАЗО

Как лечить гемофтальм глаза? Научите, кто знает. Выручите!

Елена Васильевна

Так хочется здорового ребенка!

У моего мужа киста головного мозга. Мы женаты 10 лет. Через полгода после свадьбы стала замечать у него приступы: на несколько минут отключается, делает движения руками и произносит нечленораздельные звуки. Лечились в основном у знахарей, но ничего не помогло. Врачи предлагают только успокоительные таблетки. Может, кто-нибудь посоветует нам снадобье от этого недуга? Из-за этой болезни мы не можем иметь детей, а так хочется здорового ребенка. Очень надеемся на помощь.

Маша,
г. Астрахань

Вот бы полип от дочери отлип!

У моей дочки полип в кишечнике. Пятый раз надо идти на операцию, а она теперь очень боится. Может, у кого-нибудь есть смолка? Вышлите нам, пожалуйста.

Н.Е.,
г. Новодвинск,
ул. Уборевича, д. 36, кв. 45

Глаза будто пеленой покрыты

Помогите мне, пожалуйста, вылечить глаза. Утром они будто пеленой покрыты, особенно у корней ресничек. Начинаю все убирать - глаза опухают и болят. Так может продолжаться целый день. Как избавиться от недуга?

Татьяна,
Вологодская обл.



Сорвала 6 голову, чтоб от шума отдохнуть

Умоляю: помогите мне, пожалуйста! У меня двусторонний неврит слуховых нервов. Мне сейчас 57 лет, а в 20 лет я потеряла слух, переболев менингитом. Сначала была 2-я, а сейчас 3-я группа инвалидности. Врачи ничего не могут, говорят, что это неизлечимо. У меня сильный шум в ушах и голове, иногда даже гул и звон. Так надоело, что, кажется, оторвала бы голову и отдохнула от шума. Я не надеюсь на полное излечение, но очень рассчитываю на советы или рецепты айболитовцев!

Александра Михайловна
Сенкевич,
400065, г. Волгоград,
ул. Луговского, д. 2, кв. 86

Как лечиться сабельником?

Моей маме 65 лет. Она страдает деформирующим артрозом суставов и остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Медикаментозное лечение не помогает. Советуют полечиться сабельником болотным, но он не растет в нашей местности. Да и как им лечиться - не знаем.

Что используют: цветы, стебель, корни? В каких дозах и в какой форме - настои или отвары - принимать, до или после еды?

Заранее благодарна тем, кто поможет добрым советом.

Н.Н. Старикова,
Кировская обл.,
г. Яранск,
ул. Островского, д. 18

Не слышу левым ухом

В N 41 «Ай, болит!» прочитал, что одна женщина лечила неврит слухового нерва луковыми каплями. Но как это делается? Уже несколько лет я не слышу левым ухом. Объясните, кто знает.

Николай Ильич Божко,
Вологодская обл.,
г. Череповец,
ул. Беляева, д. 51, кв. 87



Появилась надежда на выздоровление

После прочтения статьи «Поможет осина» в спецвыпуске N 7 за 1999 г. у меня появилась надежда на выздоровление.

Но, к сожалению, в аптеках нашей области я не смогла найти почек осины. Прошу, помогите мне их приобрести. Все расходы оплачу.

Алевтина Трофимовна
Русанова,
Астраханская обл.,
Ахтубинский р-н,
с. Золотуха, ул. Садовая, 1

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете, умение писать очерки.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12

На развороте «Все секреты из газет» использован материал из газеты «Совершенно секретно» (1).

Боюсь операции

У меня на спине жировик. Надо делать операцию, но я боюсь. Подскажите, что мне может помочь в этом случае?

Тамара Ильинична
Тихамирова,
162411, Вологодская обл.,
Чагодощенский р-н,
пос. Борисово

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 282. Тираж 126.260 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
и печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн верстки

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верецагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботолкина О.Н.
Лузин Ю.К.

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов



Я вылечила многих

Кто верит лечению лекарственными травами, обращайтесь. Я помогла многим: от язвы желудка, кишечных, нервных и онкологических заболеваний, диатеза.

Зоя Даренская,
163045, г. Архангельск,
пр. Троицкий,
д. 182, кв. 28,
т. 47-69-77

К тебе тянет людей!

Дорогой «Ай, болит!», жду тебя всегда с нетерпением. Чувствуется в тебе и любовь к людям, и желание помочь, и частичка души нашей, русской - вот это и тянет людей к тебе!

Дай Бог тебе успехов, долголетия и счастья!

Катерина,
г. Кострома

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Кому сабельник нужен?

Кто летом не успел собрать сабельник болотный и траву пал-палы? У меня такие травы имеются.

Обращайтесь по адресу:

161250 Вологодская обл.,
Вашкинский р-н, с. Липин Бор,
пер. Красноармейский, д. 5, кв. 5,
Иосифу Джафарову

Тем, кто нуждается в корнях сабельника болотного, могу выслать их.

Письма-заявки присылайте по адресу: 424020, Р. Мэрий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 43, Васеневу Ювеналию Ивановичу



«Ай, болит!» из ящика вынимают

Случайно увидела «Ай, болит!» в киоске. Он мне сразу приглянулся: и материалы такие хорошие, и рисунки - загляденье просто! Подписалась. И представляете? Кто-то стал регулярно вытаскивать «Ай, болит!» из моего почтового ящика. Видать, понравилась газета не только мне. Я искренне рада, что у «Ай, болит!» появился еще один читатель, хотя самой теперь приходится бегать по киоскам, чтоб успеть купить свежий номер.

Е. Олещко,
г. Ахтубинск,
Астраханская область

Предлагаю лекарственные травы

Собрал в этом году богатый урожай лекарственных трав. Многие из них растут только у нас. Предлагаю их всем, кто хотел бы травами поправить здоровье. У меня есть и лицензия на сбор трав, и сертификаты качества. Пишите, только вложите в письмо для рецепта и переписки два конверта.

В.Б. Черкашин,
православный
целитель-травник,
потомственный знахарь
в 4-м поколении,
400009, г. Волгоград-9,
до востребования

Эта газета - моя радость

В этом году выписала «Ай, болит!» и теперь читаю с упоением. Хочу сказать огромное спасибо за такую прекрасную, интересную, полезную газету. «Ай, болит!» - моя радость. Читаю и наслаждаюсь тем внима-

нием, состраданием и пониманием к людям, которое несет этот целитель. Отдельно хочу поблагодарить художников. Ваши рисунки вселяют в мою душу спокойствие и надежду на лучшее.

Успехов вам и всех благ!

Н.Д. Малкова,
п/о Нифантово,
Вологодская область



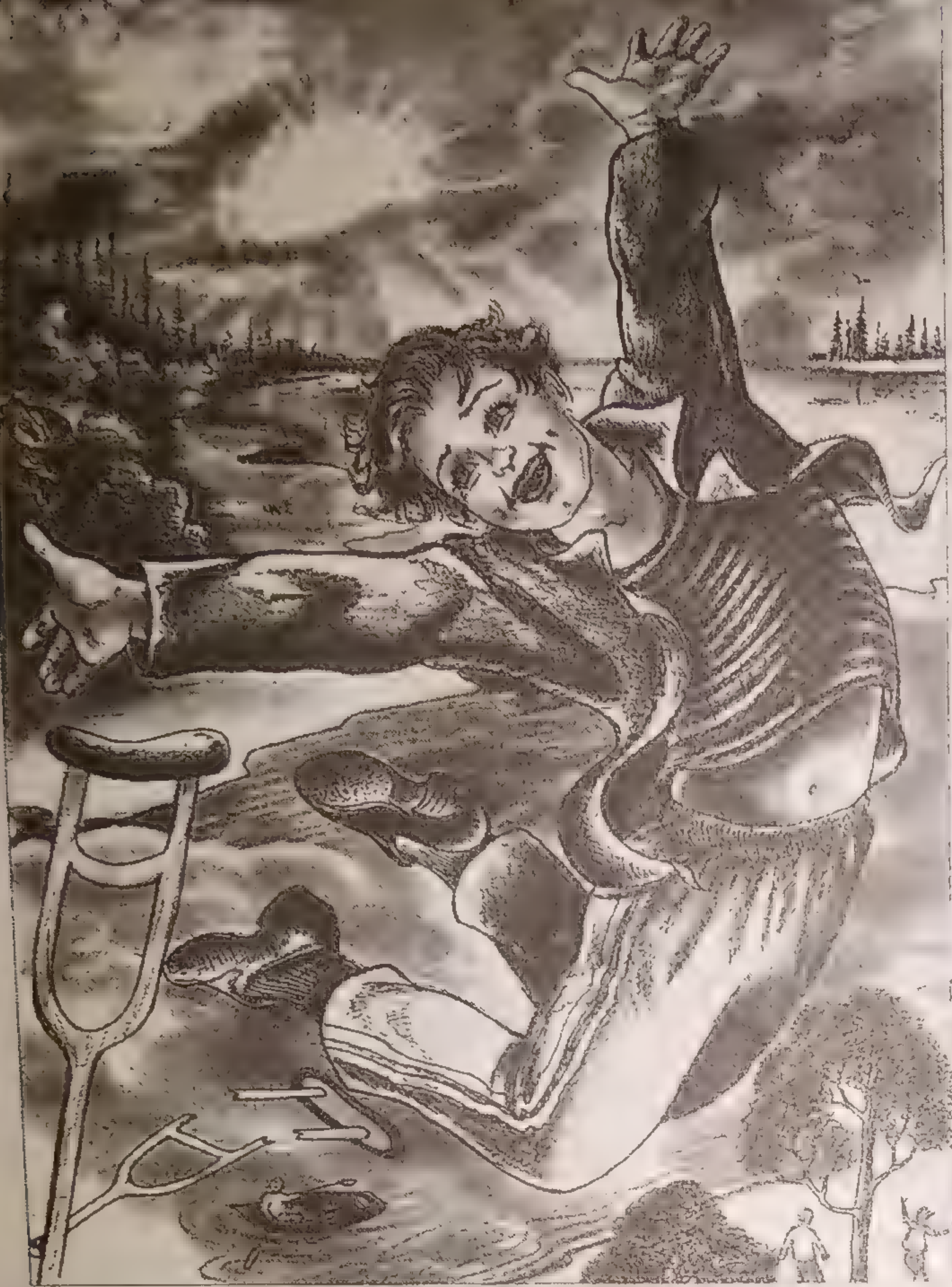
Занимаем очередь за газетой-целительницей



«Ай, болит!» - просто чудо! Он и друг хороший, и помощник. Ждем его всей семьей с нетерпением и даже очередь занимаем, кому первым читать. Спецвыпуски невозможно приобрести - тают на глазах. Вот бы сделать и их по подписке! Желаю вам здоровья, успе-

хов и удач в вашем нужном деле. А читателям желаю не болеть, а кто болен - скорее выздороветь. Ведь «Ай, болит!» для того и создан, чтоб от болезней нас избавить.

Надежда Излева,
г. Северск, Тамская обл.



Уксус из чистотела урожай спасает

Гостила я летом в деревне у подруги и все удивлялась, как у местных женщин, которые весь день на огороде хлопчут, от земли ни на руках, ни на стопах трещин нет.

«Да как же нет! Если б не было средства от этого, так и урожай бы не собрали - с такими-то болячками!», - достала подруга склянку какую-то и на-

учила меня. «Как чистотел зацветет, собираем траву с цветками и пропускаем через мясорубку. В марле сок отжимаем в бутылку и ставим в теплое место, чтобы в уксус сок перешел. А как готово будет лекарство, смазываем каждую свободную минуту эти самые трещины и на руках, и на ногах». Да я и сама вскоре убедилась, что очень действительно это средство - до конца «огородного» сезона оно меня от трещин спасало.

*Ирина Михайловна
Бизюкова,
г. Н. Новгород*

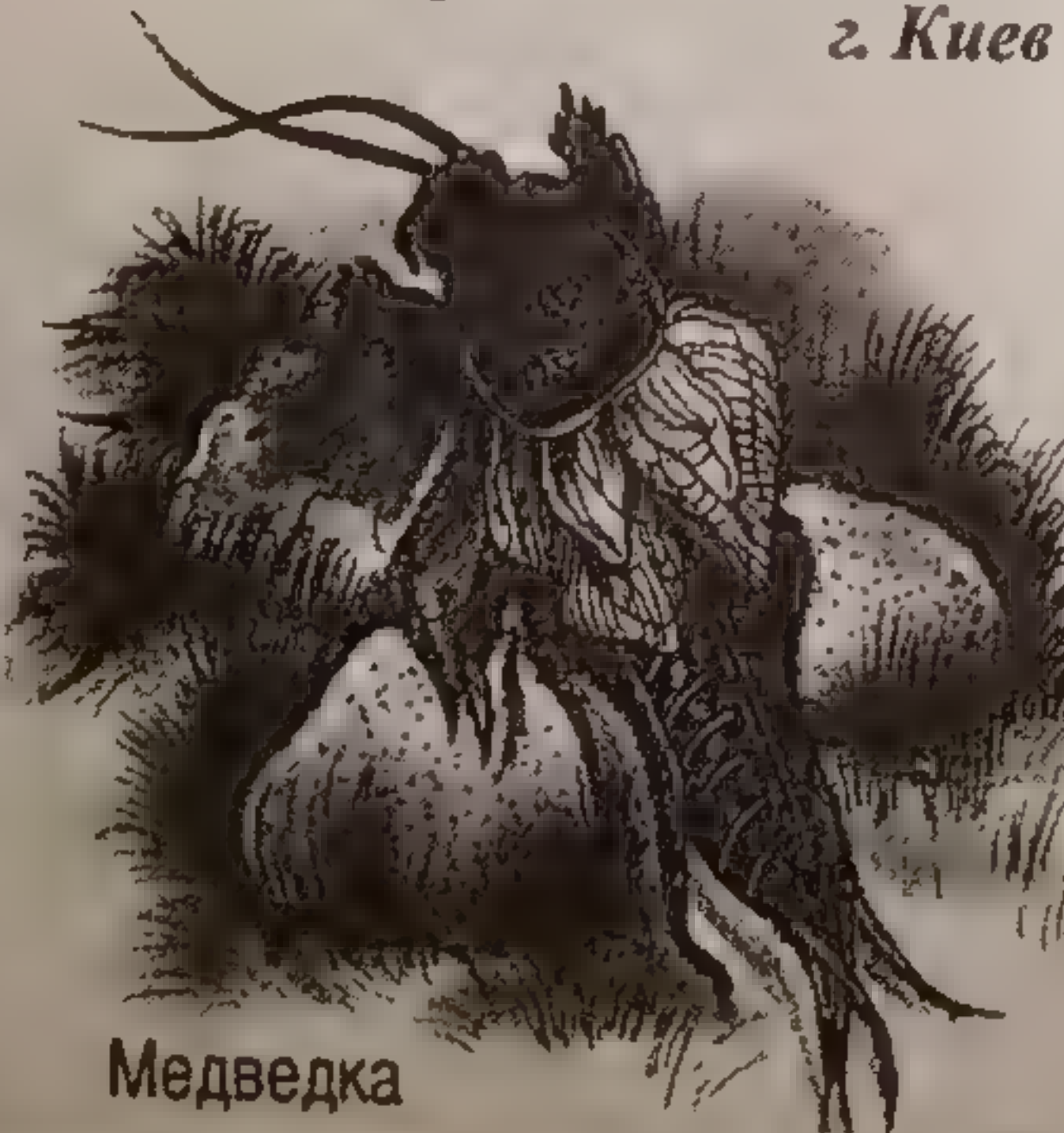
Сушила медведок да в ступке толкла...

Раньше, когда студентов на картошку отправляли, был такой случай в Запорожье. Наша бригада работала на свекольном поле, а рядом, где колхозная картошка росла, женщина что-то собирала. Подумали - ворует, а выяснилось, она медведок искала - лекарство готовить. Оба сына ее туберкулезом болели. Я помочь вызвалась за больными поухаживать. Делала она вот что: сушила тех медведок, в ступке толкла до порошка, и сыновьям давала каждые три часа по чайной ложке. Запивали теп-

лой водой с медом.

Два месяца, что бригада наша работала, я за больными ухаживала. И, знаете, за это время оба сына стали чувствовать себя значительно лучше. И даже не сомневаюсь: наверняка вылечились.

*Ирина Шаповалова,
г. Киев*



Медведка

Жировик не так прост, как кажется

Хочу ответить Зое Ш. из Северодвинска. Жировик - это липома - доброкачественная опухоль из жировой ткани. В подкожной жировой клетчатке прощупывается пальцами опухолевидное образование с четкими границами.

Жировик подвижен, безболезнен, не связан с кожей и подкожными тканями.

Лечение - только операция. Делается легкий надрез кожи и жировик извлекается.



Знаю об этом заболевании не понаслышке. Посетили жировики голову моего мужа. Их было два. А один мы смогли удалить. Муж чем-то повредил кожу над жировиком, и я вытащила его через порез. Крови почти не было, но осталась глубокая ямка. Значит, жировик образуется где-то внутри тканей, а на поверхности только зреет и постепенно увеличивается.

*Ирина Сергеевна
Сиротина,
г. Астрахань*

САМ СЕБЕ

От полипов избавит чистотел

Пишу рецепт от полипов в желудке для Елены Павловны Никоноровой из г. Архангельска. Лекарство так готовьте.

Стакан сушеного или свежего чистотела нарежьте, заверните в марлю и опустите в три ложки молочной сыворотки. Сверху положите какой-нибудь груз, чтобы трава не всплывала. Добавьте чайную ложку сметаны. Банку с содержимым накройте несколькими слоями марли и поставьте на 2 недели в темное место. Принимать такое лекарство нужно 1-2 недели по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.



Чистотел

Надеюсь, вы скоро поправитесь, Елена Павловна.

*А.И. Плотникова,
г. Апатиты,
Мурманская область*

Сам себе доктор...

Помогло масло с белком

У наших знакомых недавно был несчастный случай. Их маленькая дочка угодила ножкой в кастрюлю с кипятком. Вся нога моментально вздулась. В больнице прописали стрептоцидовую эмульсию, но нога никак не заживала. И какая-то старенькая бабушка дала такой рецепт: сырой яичный белок смешать со столовой ложкой размягченного несоленого сливочного масла. Белок подсушивает, а масло смягчает и питает поврежденную ткань, не дает размножаться бактериям. Этой смесью ногу и смазывали. В течение недели у девочки нога зажила. И даже шрамов не осталось.

Наталья Михайловна Чередова, г. Вельск

Наша «жвачка» полезнее!

Вспоминаю свое послевоенное детство в Сибири, когда на рынках продавали вареную серу из смолы хвойных пород. И мы, детвора, с удовольствием покупали ее и жевали. И я не помню, чтобы болели зубы или десны. Закалка детских лет дала заряд почти до 55 лет, а потом посыпались мои зубки быстро - один за другим. Хочу посоветовать тем, у кого десны и зубы слабые, жевать эту самую смолу.

А у читателей хочу спросить, может, помнит кто-нибудь, как эту смолу готовить?

*Э.Д. Степанова,
169400, Р. Коми, г. Ухта-2, ул. 40 лет ГВФ, д. 6, кв. 5*

А ведь уже и гангрена началась...

В молодости занимался я альпинизмом. И однажды мы отправились в горы. А один из нас, Володя, ногу обморозил. Вызвать помощь было неоткуда. Обратная дорога 9 дней заняла. К тому времени уже гангрена у парня началась.

А у подножия горы жил лес-

ник (опытным целителем он оказался) и тут же приступил к изготовлению лекарства.

Измельчил свежую хвою и плоды шиповника, перемешал. Я даже запомнил: 5 ст. ложек хвои отчерпнул и три ст. л. порошка шиповника. Залил водой из банки семьсотграммовой и велел нам снять с огня через 10 минут. Потом завернул чугунок с отваром в шубу и дал отвару настояться. Три дня пил Володя по литру в день целебного снадобья, пока гангрена не начала отступать. А дома уже сам готовил отвар и лечился - около 3-х с половиной месяцев потребовалось, чтобы нога полностью поправилась.

Иосиф Трофимович Казаков,
г. Краснодар

ДОКТОР

И у меня эта хворь была

В N 42 увидела письмо Надежды из г. Канаш «Ни сесть, ни прыгнуть - все болит». Я и сама тем же мучалась. Лечилась травами. Да и сейчас этот недуг лечу у других. Надежда, напишите мне. Подробно расскажу, как лечиться.

Зоя Ивановна Лодыгина,
168085 Р. Коми,
Усть-Куламский район,
п. Кебанель,
ул. Сосновая, д. 11, кв. 1

Запор массажем лечу

Раньше запор массажем лечили. Утром, лежа в постели, оботрите кисть правой руки мокрой отжатой холодной тряпочкой и массируйте снизу вверх правую сторону живота.

Потом другой рукой точно также левую сторону. После 3-4 раз массажа оденьтесь и немного погуляйте. Потом посидите.

Сначала желудок бездействует, но постепенно сам начнет работать. Только ни в коем случае не принимайте слабительного!

М.Е. Катин,
г. Чулым

Снег и лед артрит уймёт

Галина Алексеевна из г. Орск! Артрит можно так вылечить. Смешайте соль со снегом и положите на больное место на 5 минут. Начнутся жуткие боли, но надо выдерживать, затем стряхнуть снег, но не мыть ногу. Боль утихнет, и вам станет легче.

Александра Федоровна Пахтусова,
г. Северодвинск

Лечись осотом, Саша!

Саша Кузнецов из г. Кириллова! Паралич лечит трава осот колючий. Заваривай его вместо чая. Трава эта растет как сорняк. Это и есть нужное тебе лекарство. Наберись терпения, пить придется долго, но если хочешь выздороветь, лечись.

Александра Федоровна Пахтусова,
г. Северодвинск



Декоп (сабельник)

Поможет андреевская трава

З.Ф. Парфенова из г. Кемерово (N 42)! Вашей соседке от зуда заднего прохода и промежности поможет андреевская трава.

Две чайные ложки сухой травы пусть зальет двумя стаканами кипятка. Настоять, процедить, и пусть принимает по полстакана 4 раза в день после еды. Вскоре соседка забудет про свои страдания.

В. Монахов,
г. Касимов,
Рязанская область

Остановила кровь чудо-мазь

На работе как-то порезал себе руку муж, да так сильно, что рана никак не заживала, кровоточила. А потом кто-то на работе дал ему мазь. Он на бинте прикладывал ее к ране. Через неделю кровоточить рана перестала, заживать потихоньку начала. Домашние только удивлялись: «Да и что же это за чудо-мазь такая?» А муж потом и рецепт принес: «Высушить в тени тысячелистник с розовым цветом и растереть в порошок. Снять с прокисшего молока три ст. л. сметаны и смешать с ч. л. порошка». Это и есть та мазь.

Ольга Аркадьевна Пасечникова,
г. Владимир

И артрит можно победить

Ревматоидный артрит я посоветую лечить декопом.

Наполните банку корнями и травой декопа, залейте водкой и оставьте на 21 день в темном месте. Принимайте лекарство 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды по глотку (или столовой ложке). Также каждый день съедайте 2-3 зубчика чеснока и сосите раз в день чайную ложку растительного масла.

Л.И. Дроздова,
г. Оренбург

Сам себе доктор...

А бородавку собачка слизнула

Меня в детстве от бородавок... собака вылечила.

Мне тогда 5 лет было, и я отдыхал в деревне. К концу лета у меня отчего-то бородавка на пальце появилась. Родственники, у которых мы с мамой жили, посоветовали сметаной бородавку намазать и дать собакелизать (обязательно сучке!).

На другой день, уже в поезде (в тот день мы уезжали), поглядел на палец, а бородавки-то нет!

Вова Ф., 12 лет,
г. Апатиты
Мурманской обл.
ул. Московская, д. 8, кв. 12



В город здоровым поехал

Племянник мой, ох и неугомонный, везде нос сунет. Раз мальчишки костер жгли, так он себе ожог заработал. Прибежал домой в слезах, рука - в пузырях вся. Куда в деревне побежишь? Хорошо, соседка не растерялась, мазь быстро сготовила. Столовую ложку сливочного масла растопила, добавила столько же цинковой мази и детской присыпки. Этой смесью смазывала я парню руку 3 раза в сутки, пока ожог совсем не прошел. Когда пришла пора домой ехать, он уже здоров был.

Елена Николаевна Орлова, г. Саратов

Этим методом всю семью лечу

Женщина из п. Дерябино спрашивала рецепт от ангины. А я вот пишу ей заговор: «Вертла, вертла, возьми свою глоть, если не возьмешь, мы ее заглотим вместе с корнями. Аминь, аминь, аминь». Проговорить этот заговор нужно три раза, после чего три раза сглотнуть слюну. Конечно, маленькие ребятки это не выучат, но за малышкой может этот заговор проговорить мать и сглотнуть слюну.

В день можно проговаривать несколько раз, облегчение почувствуется сразу. Я этим способом сама лечусь, мужа научила и, как ребятки чуть прихворнут, сразу проговариваю эти слова. Лечите своих малышей на доброе здоровье, всех земных благ вам.

Ирина,
г. Балахна,
Нижегородская область

Лечит аденому и простатит

Речь пойдет о методике лечения «живой» и «мертвой» водой, разработанной врачами ташкентской фирмы «Эсперо», простатита и аденомы предстательной железы.



ШКОЛА оздоровления

Прочитав про лечение аденомы простаты «живой» и «мертвой» водой, я приобрел новинку - биоэлектроактиватор «Эсперо-1». Хочу уточнить, в какой стакан прибора заливать растворы хлористого калия и кальция и как их пить».

М.А. Бондаренко,
г. Томск

Лечение аденомы предстательной железы

Стоит, очевидно, напомнить три стадии развития этого заболевания:

Первая. Учащенное ночное мочеиспускание (2-3 раза) и нормальное дневное; несколько затрудненное мочеиспускание после сна; удлинение мочеиспускания до 1-2 минут, задержка мочи в начале мочеиспускания; тонкая и вялая струя в начале мочеиспускания.

Вторая. Мочеиспускание учащается днем и особенно ночью (5-10 раз), при его затруднении и удлинении появляется ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря; бывает воспаление мочевого пузыря и начальное нарушение функции почек.

Третья. Хроническая полная задержка мочи; выделение мочи по каплям при невозможности акта мочеиспускания; развитие почечной недостаточности.

Лечение «живой» водой при аденоме простаты 1-2-й стадии очень эффективно. Прекращается ночное мочеиспускание; исчезают задержки и боли во время акта мочеиспускания; мочевой пузырь освобождается от остаточной мочи; повышается сексуальная активность. И хотя аденома уменьшается незначительно (в основном за счет снятия отека и воспаления), исчезновение воспаления, освобождение от болезненных симптомов, нормализация функции почек позволили избежать операции многим сотням больных.

У больных аденомой предстательной железы с цистостомой (моча выводится через трубку) обычно к концу первой - началу второй недели лечения восстанавливается акт мочеиспускания. Это позволяет с разрешения лечащего врача пережать, а иногда и убрать дренажную трубку.

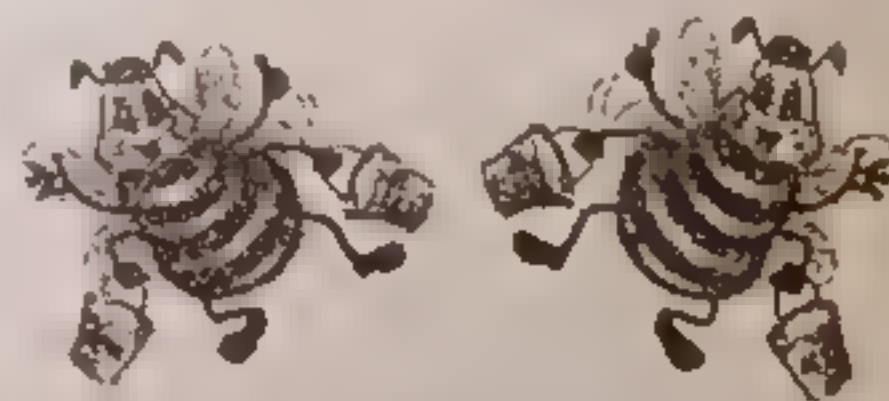
Для лечения аденомы простаты «живая» вода (католит) готовится так: в обе емкости аппарата «Эсперо-1» заливают кипяченую отстоянную воду. В анодную зону аппарата (стаканчик) добавляют 25 мл 10%-ного хлористого кальция и 25 мл 3%- или 4%-ного хлористого калия (их можно купить в аптеке). В отдельной посуде готовят 0,01%-ный раствор марганцовки. Для его получения 5-6 гранул перманганата калия разводят в 1 л кипяченой воды до получения интенсивной розовой окраски. Из этого раствора берут 30 мл и добавляют в катодную (более широкую) зону аппарата. Время активации - 8 минут.

Раствор пьют из большей емкости прибора за 20-30 минут до еды по следующей схеме: с первого по пятый день - по 250 мл 3 раза в день; с 6-го по 10-й - по 300 мл 3 раза; с 11-го по 30-й день - по 350 мл 3 раза. Последний раз католит следует пить не позже 6 часов вечера.

Курс лечения - месяц. Затем надо сделать перерыв на 3 недели. В зависимости от эффекта лечение можно повторять 5-6 раз в год.

Больным с сердечно-сосудистой недостаточностью, чтобы избежать лишней нагрузки на сердце из-за большого объема жидкости, можно сократить количество принимаемого раствора до 1 литра.

При аденоме предстательной железы с цистостомой курс лечения можно продолжить до 3 месяцев, затем сделать месячный перерыв. В этом случае курс лечения повторяется 2-3 раза в год.



Сам себе доктор...

Настойка софоры всегда под

Уак-то отправилась я с семьей к родственнице в Крым отдохнуть. И запомнила такую особенность: не было у нее в доме ни йода, ни зеленки. Но любую ранку, ссадину у детей смазывала она какой-то жидкостью. И ранки, даже ожоги на удивление быстро заживали - без шрамов на коже. А жидкость эта оказывается...

«Это же обычная настойка софоры японской! - засмеялась моя родственница, когда я спросила, чем она лечится. - Очень вещь полезная. Вон Сережка-то мой до семи лет псориазом маялся. А ведь эта настойка и помогла ему вылечиться...» Два раза в день настойкой обильно обрабатывала мать сыну больные места. Лечение было, конечно, продолжительным, но вылечился мальчик полностью. Следов болезни не осталось.

«А у муженька моего - видала в прошлом году, наверное, - макушка «проклюнулась»? Так ведь и тут отвар той же софоры помог...»

Полную ложку софоры она измельчала и заливала вечером стаканом кипятка. Оставляла на ночь. Утром кипятила под крышкой 5-7 минут, настаивала, процеживала через марлю и втирала в корни волос. Тем и спасла мужу макушку! Никаких признаков облысения!

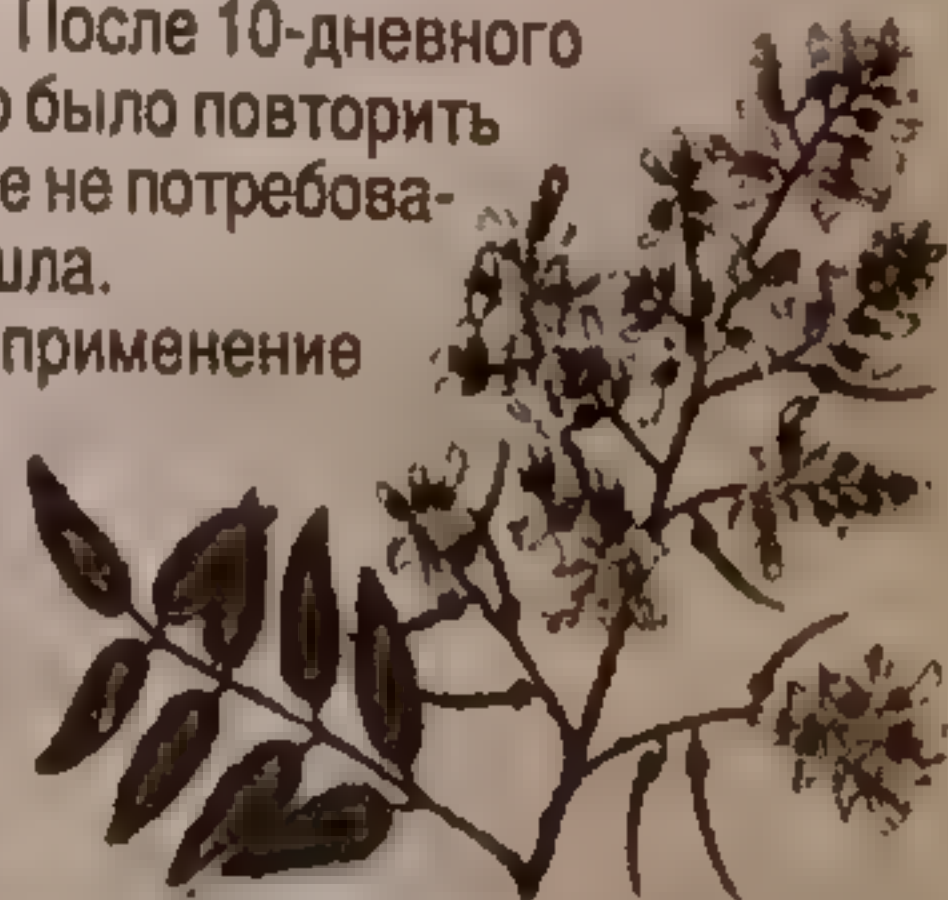
Привезла я и себе той настойки. И, словно специально, представился случай самой проверить ее действие.

Мой старший сын в летнем школьном лаге-

ре умудрился дизентерию подхватить. Вот мучение-то у мальчишки было! Я - к шкафчику с волшебной настойкой. Давала сыну по 25-30 капель три раза в день за полчаса до еды и еще четвертый раз - перед сном. Лечение длилось три недели. После 10-дневного перерыва можно было повторить курс, но этого уже не потребовалось. Болезнь ушла.

Зимой тоже применение

настойке нашлось. При ангине или боли зубной капнешь несколько капель в стакан



«Живая» и «Мертвая» вода



Инфекционный простатит

При обострении инфекционного простатита главным является инфекционный процесс. Поэтому таким больным помимо лечения растворами анолита и католита необходим прием антибактериальных препаратов. Право выбора того или иного антибиотика принадлежит лечащему врачу.

Следующий этап - питье «живой» воды.

Ее готовят так: в обе зоны аппарата «Эсперо-1» заливают кипяченую отстоянную воду, в анодную зону аппарата (стаканчик) добавляют 25 мл 10%-ного хлористого кальция, 25 мл 3%-или 4%-ного хлористого калия и 0,1 г аптечного порошка сульфата цинка. В катодную зону добавляют 25 мл 0,01%-ного раствора марганцовки. Для его приготовления в отдельной посуде 5-6 гранул перманганата калия разводят в 1 л кипяченой воды до интенсивной розовой окраски. Из этого раствора берут 25 мл и добавляют в катодную (большую) зону аппарата. Время активации - 7 минут. Католит (раствор из большей емкости) пьют 3 раза в день по 300 мл за 20-30 минут до еды в течение месяца.

В первые 10 дней лечения проводят гидромассаж анолитом за 1-2 часа до сна. Сначала с помощью клизмы кипяченой водой (1-1,5 л) очищают прямую кишку. Через 10-15 минут после очищения кишечника делают клизму с 200-700 мл анолита комнатной температуры.

Берется такой объем жидкости, который вызывает позыв к дефекации, но удерживается в прямой кишке 20-40 минут.

Для того, чтобы приготовить нужный для клизмы раствор анолита, в обе зоны аппарата «Эсперо-1» заливают водопроводную воду 35-37 градусов, в анодную зону (стаканчик) добавляют 1/3 чайной ложки поваренной соли, а в катодную (более широкую) - 25 мл 0,01%-ного раствора марганцовки. **Время активации - 10 минут.** Используют раствор из большей емкости. Лечение проводится 30 дней 2-3 раза в течение года.

Застойный простатит

При этом заболевании принимать антибиотики не требуется. Достаточно пить «живую» воду, которую готовят, как и при инфекционном простатите, и проводить гидромассаж католитом (методика изложена выше).

Больным с застойным простатитом очень поможет лечебная гимнастика.

Комплекс лечебной гимнастики

✕ Лежа на боку, поднять правую ногу в сторону-вверх. То же - другой ногой. 10 раз.

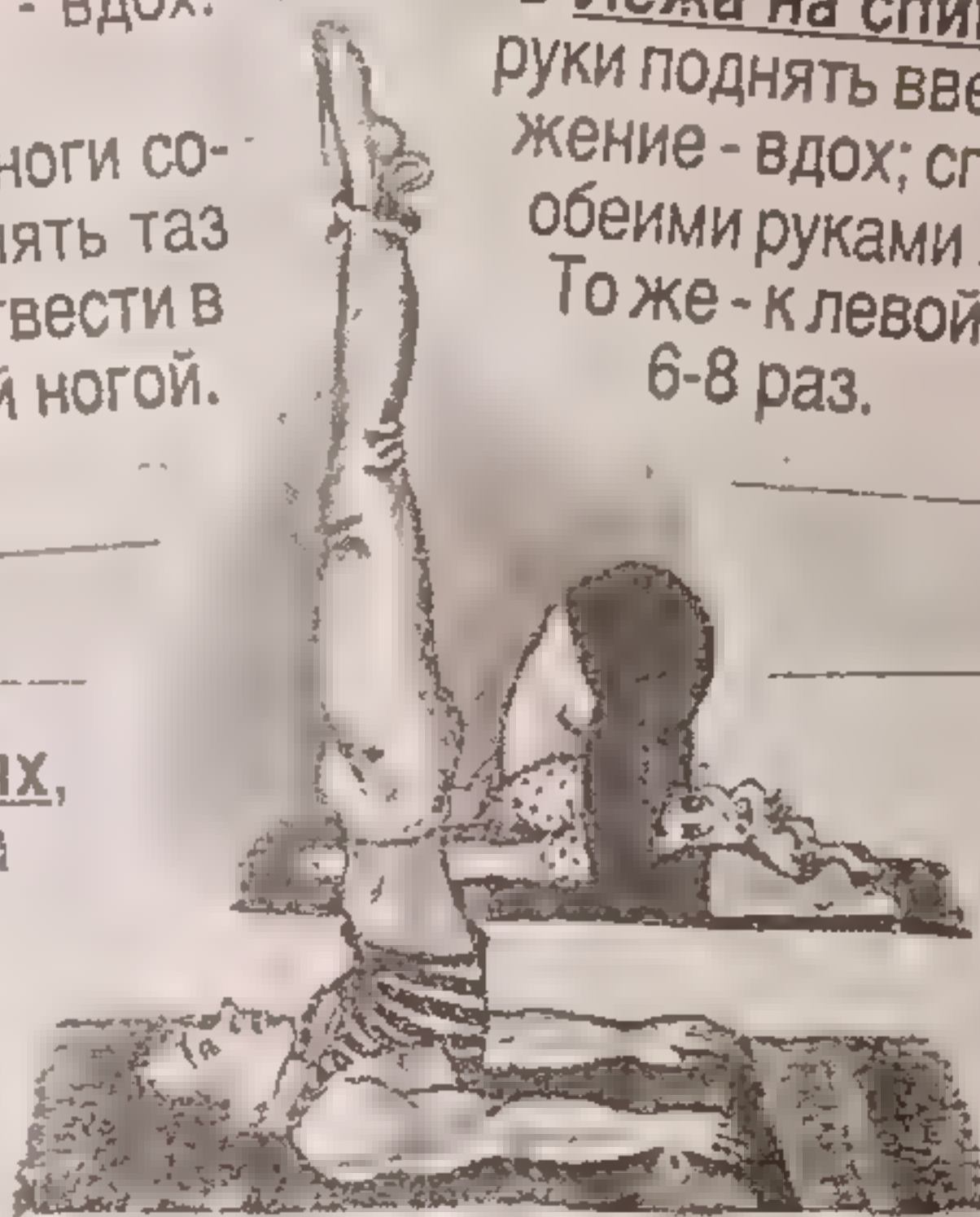
✕ Лежа на спине, поднять ноги вверх на 10-20 см от пола, развести их - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. 5-6 раз.

✕ Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять таз вверх и правую ногу отвести в сторону. То же - левой ногой. 5-6 раз.

● Лежа на животе, руки под головой. Напрячь мышцы ягодиц, как бы втягивая задний проход. 8-10 раз.

● Лежа на животе, руки под головой. Перевести правую ногу за левую, втянуть задний проход. То же - левой ногой. 8-10 раз.

● Лежа на спине, широко развести ноги, руки поднять вверх, принять сидячее положение - вдох; сгибая туловище, коснуться обеими руками носка правой ноги - выдох. То же - к левой ноге. 6-8 раз.



■ Стоя на коленях, сесть между ногами на пол - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. 8-10 раз.

■ Стоя на коленях, руки на поясе, походить на коленях вперед-назад - 1 мин.

■ Стоя, отвести правую ногу назад, руки поднять вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох. То же - левой ногой. 8-10 раз.

■ Стоя, поднять согнутую в колене ногу, прижать ее с помощью рук к туловищу, коленом коснуться подбородка. 10 раз.

■ Стоя, руки на поясе. Сделать выпад ногой вперед, присесть, вернуться в исходное положение. 10 раз.

■ Стоя, ноги на ширине плеч. Глубокие приседания, не отрывая пяток от пола. 6-12 раз.

★ Сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести пошире. Достать правым коленом левую пятку. Затем левым коленом правую пятку. 15-20 раз.

★ Сидя на полу, ноги прямые, руки вытянуть вперед. Передвигаться на ягодицах вперед и назад на расстояние 2 м. 8-10 раз.

рукой

воды, прополощешь рот и горло хорошенько, и простуды, боли как не бывало!

А вот как готовить эту настойку:

Промойте плоды софоры холодной кипяченой водой, порежьте каждое зернышко пополам и сложите в стеклянную посуду. Залейте водкой (стакан софоры на бутылку водки). Настаивайте десять дней, каждый день взбалтывайте. Настаивать лучше в темном месте при комнатной температуре. Потом содержимое посуды нужно профильтровать, и чистая настойка готова. Храните ее в прохладном темном месте.

Наталья Чередова,
г. Вельск, Архангельская обл.

Сам себе доктор...

Дочка сына столетником вылечила

Дочь моя вылечила соком столетника сына своего. Врач предложила удалить у ребенка аденоиды. А лечение столетником дало прекрасный результат, и операция не потребовалась. Несколько дней закапывали сок по 2-3 капельки в одну из ноздрей, чтобы проверить реакцию на лекарство. А потом стали закапывать по 4-5 капель в каждую ноздрю раз в день - на ночь. И так целый месяц. Через два месяца повторили. А всего 3 курса сделали. С тех пор у внука с носом все в порядке!

Тамара Сергеевна,
г. Петрозаводск



Потом молока будет много

Я от грудницы такой рецепт знаю. В небольшом заварочном чайнике заварите чайную ложку измельченных корневищ аира болотного и чайную ложку травы тысячелистника. Выпивайте весь чайничек за сутки небольшими порциями. И еще привязывайте к груди капустный лист, смазанный медом. Температура падает через 2-3 дня. Молоко обязательно сцеживайте, даже если очень больно. После лечения ребенка будете кормить столько, сколько сами пожелаете.

А.А. Страхова,
г. Михайловка, Волгоградская обл.

Галина Георгиевна, дорогая! Мне 43 года, и несколько последних лет я страдаю придатками. Да еще опущение влагалища. Лечение было такое: В1, В2, магнесья, хлористый кальций, кровь вливали. Год уж нет месячных. Что это такое?

Ирина Павловна,
г. Архангельск

А знаете, Ирина Павловна, наверняка так сразу ведь не сказать, что с Вами. 43 года и месячных нет... Может, ранний климакс, а может, лекарства так подействовали. Не могу определить за глаза. Обратитесь в обла-

доброкачественная опухоль. А вот что в молочной железе - надо исследовать. Ужасаться тут раньше времени не стоит, а обратиться к специалистам онкодиспансера надо. Если в молочной железе доброкачественное новообразование, то начинайте консервативное лечение фибромиомы, и процесс можно остановить.

Меня, Галина Георгиевна, вот уже 6 лет беспокоит киста яичника. А мне 23 года всего. Замужем. Детей нет. Перенесла операцию - удалили кисту. Лечилась в Архангельске, в первой городской больнице. В сен-

делать. Может, травы какие попить? А чувствую себя хорошо. Месячные идут в срок. Правда, по 3 дня да 2 дня еще пачкают. Смогу ли я иметь детей? Врачи говорят: смогу. Но как, если не могу забеременеть? После сношения сперма выливается из меня. Но я все же надеюсь на чудо.

Наташа

Ох, сколько всего наговорили Вы, Наташа, что и самой страшно стало, видимо. Так? Давай-ка сначала разберемся с бесплодием. Сперма, говорите, вытекает? Так попробуйте сменить позу во время

полового акта, чтоб удержать ее. Был у меня случай: женщина на то же жаловалась, боялась, что бездетной останется. А позу сменила - вскоре приходит радостная: «Кажется, забеременела я». И точно. Вот и Вы, Наташа, попробуйте-ка то же. А если в течение 4-5 месяцев не забеременеете, то приходите на консультацию в I городскую больницу. Так или иначе Вам все равно надо обратиться к врачу, который оперировал. А травы не противопоказаны.

Уважае-

Дела житейские - проблемы

стную поликлинику на консультацию. Тогда уж точно знать будете, что и как. Надо, считаю, обязательно врачу показаться!

Обращаюсь к Вам, Галина Георгиевна, со слезами и мольбой о помощи. У меня сначала в груди как яйцо выкатывалось. А сейчас сбоку небольшое утолщение стало. В заключении УЗИ прочитала: «...Очаг поражения правой молочной железы. Узловая мастопатия фиброаденомы...» Что-то непонятное. И отправляют на обследование в областной онкодиспансер. Ужас! А у меня уже фибромиома матки размером как при беременности в 6-8 недель. Уже 8 лет. Может, одно с другим как-то связано? А лет мне 46.

Валентина

А как же не связано, Валя? Фибромиома и поражение молочной железы всегда связаны между собой. Но фибромиома -

Вы уже догадались, друзья: опять наш постоянный консультант - доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии, кандидат медицинских наук Галина Георгиевна Супрутская отвечает на ваши вопросы.

тябре прошлого года опять направили в Архангельск на операцию. УЗИ показало: матка 60x36x56; контуры ровные, структура однородная. Левый яичник 63,1x77,9; правый 57,4x73,1. Лежала в больнице им. Семашко, готовили к операции, да заболела ОРЗ, выписали. Перед выпиской проверили маточные трубы: одна проходима, а другая уплотнена, спайки после операции в малом тазу. После этого родственница поехала. Я проверилась - кисты нет, но непорядки другие остались. Посоветуйте, Галина Георгиевна, что



Галина Георгиевна! Будьте добры, ответьте на мучающий меня вопрос: на какой день после начала менструации сокращается матка до нормальных размеров? Недавно я была у гинеколога - как раз на шестой день с начала менструации. И врач сказал, что матка у меня выглядит на 5-6 недель беременности, и надо пройти УЗИ. Вот я и заволновалась: то ли вправду что не так, то ли просто матка еще не успела сократиться? У меня ребенку 1 год 2 месяца, менструация обычно 3-4 дня да еще 2-3 дня просто пачкает.

Елена

Тут надо вот что, Лена. Если врач сомневается, покажитесь ему в середине менструального цикла (а цикл - с I дня месячных до I дня очередных месячных). И тогда можно сравнить. Если действительно увеличена матка - сделать УЗИ. Только и всего.

Скажу Вам, Галина Георгиевна, честно. 10 лет назад, по принуждению матери, втайне от мужа я сделала аборт. Это

Айболит ведет прием

О «ЗОЛОТОЙ» рыбке

Известно ли молодым родителям: в комнате с аквариумом младенец меньше плачет, легче засыпает, более спокоен. А у взрослого, наблюдающего за рыбками всего минут 20-30, уменьшается мышечное напряжение, проходят боли в сердце, понижается артериальное давление. Рыбки живут по несколько лет и становятся домашними любимцами. И вовсе не обязательно держать в доме большой аквариум - можно и маленький - я в этом на себе убедилась.

А. Афанасьева

Мой дед очень просто лечил себя и соседей от камней и песка в почках. Собирали спорыш и готовил лекарство. Чайную ложку травы заливал стаканом кипятка. Пить нужно было через соломинку по 30 мл 3 раза в день в течение 10 дней. Потом делали 10-дневный пе-

Значит, помогло лекарство

реыв и снова принимались за лечение.

И, надо сказать, частенько к дедушке соседи и знакомые приходили с подарками и благодарностью - видно, помогало его лечение.

Анатолий Витальевич Самсонов,
г. Туапсе



Смените гнев на милость

Многие психиатры считают абсолютно неверным широко распространенное мнение о том, что, выплескивая свой гнев на окружающих, мы таким образом разряжаемся. Подобное поведение, установили датские исследователи, только усиливает стресс. Ведь когда мы накричим на человека, то испытываем потом чувства раскаяния, вины, подавленности, то есть все типичные стрессовые реакции, ведущие к самым неблагоприятным последствиям: повышению кровяного давления, например.

Проявление враждебности не решает проблемы, а лишь создает новые. К тому же ответная враждебность вызывает цепную реакцию - напряженность растет, стрессовое воздействие на организм усугубляется. Поэтому, советуют врачи, старайтесь по возможности избегать ссор и выяснения отношений. Гораздо полезнее подавить в себе гнев, не закликаясь на отрицательных эмоциях.

была вторая беременность (есть ребенок). А дальше - как обрезало. И нужен второй ребенок, а не беременею. Больше того, в 39 лет у меня наступил климакс! Не явилось ли это следствием моего греха?

Светлана

Бесплодие? Вполне вероятно, что это последствие аборта. А вот климакс в 39 лет... Трудно сказать, климакс ли это еще. Возможна ведь и патология -

женские...

гинекологическая либо общая. Мне кажется, о климаксе говорить рано. Вполне допустимо раннее истощение яичников. Тогда можно их подстимулировать.

Мне 49 лет, и уже более 6 лет - нарушения менструального цикла. В 27 лет последний раз забеременела, хотя каких-то патологий в организме не признавали. Правда, воспаление придатков бывало. А потом мучения начались: язва желудка, анемия. А с обильными и затяжными месячными и вовсе худо стало. Дважды уже в больнице лежала. Первый раз чистку делали и определили: миома матки. Убрали опухоль и узлы. А сейчас опять много узлов. Хотела бы Ваше мнение, Галина Георгиевна, по поводу всего этого услышать.

Нина Егоровна,
г. Архангельск

Нина Егоровна, Вы же - архангелогородка, что называется, под боком мы у Вас. Что же не придете? Заочно тут плохо что-то говорить, возможны множественная узловатая фибромиома матки и рецидив роста узлов в полости матки в климактерическом возрасте. Но посмотреть надо, если такие нарушения. Приходите.

Помогите, уважаемая Галина Георгиевна, советом. Моя 18-летняя дочь переживает из-за того, что грудь у нее очень маленькая. Может, кому-то это покажется пустяком, но для дочери - чуть не трагедия. А что делать? Можно ли помочь девушке без операции?

Тамара Алексеевна

Дорогая Тамара Алексеевна, я вполне понимаю волнение Вашей дочери и Вашу обеспокоенность. Но тут надо обратиться девушке к врачу-эндокринологу. Такая патология случается не столь уж редко, и специалист разберется конкретно, в чем дело и как помочь.

Представляете, Галина Георгиевна: забеременела и вдруг - на тебе! - пиелонефрит! Отчего бы? Вроде и не простужалась. Врач в больницу направляет. Неужели дома лечиться нельзя?

Тамара К.

Тамара, тут могут сказаться и кариозные зубы, и заболевания носоглотки, ушей, желчного пузыря и т. д. - словом, инфекция, не обязательно простуда. А уж если врач направляет в больницу - идите немедленно. Беременность благоприятствует развитию воспаления мочевых путей. Так что шутить с этим нельзя. Вон у нас одна из пациенток сбежала из стационара. И что же? При сроке 33 недели дома у нее произошел припадок эпилепсии - на фоне отеков, высокого артериального давления. И ребенок погиб внутриутробно, у больной развилась почечная недостаточность... Советую не рисковать!

Айболит ведет прием



И шум в ушах пройдет

Кто на шум в ушах жаловался? Осенью куст паслена с корнями и ягодами (корни отмыть) порубите, залейте водой (3 л на большой куст). Доведите до кипения и держите на слабом огне еще 20 минут. Остудите, процедите. Смочите настоем голову и оберните полотенцем, чтобы волосы высохли.

Рекомендую этот рецепт при головных болях, потере ориентации, шуме в ушах и после черепных травм.

Л.К. Ткачева,
Саратовская область,
р/н Алексеевка

Почему распух язык?

Я вначале думала, что это мне показалось, но позавтрадала - и впрямь утром у меня язык увеличился. Муж предложил: «Давай помассажирю тебе шею - кровь разгоню, глядишь, все и наладится. А то подушка у тебя низкая - наверное, голова затекает». Я от массажа отказалась. Нет, все равно язык к утру увеличивается. С чего бы?

Нелли Марковна С.,
Воронежская обл.,
с. Верхнее

Ох, уж этот зуд!

Читательница З.П. Парфенова из г. Кемерово (N 42) спрашивала, как избавиться от зуда заднего прохода и промежности.

Обратитесь к гинекологу, чтобы исключить трихомонады. Сделайте анализ на отсутствие остриц и проверьте кишечник.

Если все нормально, попробуйте провести календарь питания: ежедневно записывайте все, чем питались (хотя бы за неделю). Если зуд появился, проанализируйте, что в этот день ели. Зуд может быть аллергического характера.

Иногда длительный прием внутрь некоторых трав (тысячелистник, зверобой и другие) тоже может вызывать зуд.

Так что наблюдайте, анализируйте и выздоравливайте!

Л.П. Згама,
фармацевт



И очень хорошо, Нелли Марковна, что отказались от массажа: он мог бы Вам навредить. Ведь, судя по письму, у Вас гипотиреоз - заболевание щитовидной железы. Оно вызывается главным образом недостатком йода в воде и пище. Но для верности советую все же провериться у врача. А вот что нельзя «проделывать» со щитовидной железой, скажу Вам точно. Ни в коем случае не ставьте на нее компрессы, не накладывайте глину. И в холода закрывайте шею шарфом: переохлаждение тоже очень вредно.

Анна Андреевна Лисина,
врач-эндокринолог

Айболит ведет прием

Чем сердце укрепить?

Мой отец полгода назад перенес инфаркт. Подлечился. На вид здоровее стал. Но мама чуть что - постоянно предупреждает: «Только не волнуй отца - у него слабое сердце». И сам он теперь боится всего: ступить лишний шаг, услышать что-то неприятное... Но, наверное, сердце как-то можно укрепить?

Ольга Колесникова, г. Воронеж

Конечно, Ольга, можно. И нужно укреплять! Я своему отцу после инфаркта готовила такой настой: 6 г сухого чистотела заваривала 200 г крутого кипятка в термосе и оставляла на 15 минут. Пил он этот настой по столовой ложке до еды 10 дней подряд. И еще для укрепления мышц сердца советую ежедневно съедать два яичных белка, взбитых с одной чайной ложечкой меда и двумя чайными ложками сметаны. Все это моему отцу очень помогло. Надеюсь, и Вашему отцу поможет.

Марина Алексеевна Опина, врач-терапевт



Репейное масло для волос прекрасно

Очень хорошо от выпадения волос помогает репейное масло. Это для Вас, Ирина Пименова («Ай, болит!» N 40). Волосы быстро восстанавливаются, выпадение прекращается.

Я всегда пользовалась репейным маслом, ему обязана тем, что в преклонном возрасте имею хорошие волосы.

Втирайте масло в кожу головы за полчаса до мытья в течение длительного времени с перерывом. А еще ешьте пищу, богатую витамином А (морковь) и Е (зелень, тресковая печень, яйца).

Л.П. Згама, г. Северодвинск

Терзает атеросклероз

Уже два года терзает меня атеросклероз. Операцию предлагают, да откуда у пенсионера деньги?! Вот и решил обратиться к вам, целители, за помощью. Ведь есть, наверное, травка какая, чтоб хворь мою излечить? Уж не откажите в помощи, очень на вас надеюсь.

Д.А. Чеблоков,
160023, г. Вологда,
пер. Школьный,
д. 5 А, кв. 2



Слезятся глаза у дочки

У моей дочки слезятся глазки, особенно на улице. В больнице нам сказали, что у нее засорены слезные каналы. А есть ли у «народников» свои методы чистки этих каналов? Очень уж не хочется в больницу опять обращаться.

Юлия,
г. Анжеро-Судженск,
Кемеровская обл.

Барсучьим салом кто выручит?

Для лечения нам нужно барсучье сало. Но мы понятия не имеем, где его и взять-то можно. Может, есть среди айболивцев и охотники, у кого это сало запасено? Будьте добры, отзовитесь!

Евгений Прокопьевич
Панов,
163061, г. Архангельск,
ул. Урицкого,
д. 50, кв. 97

Чешутся подошвы

Дочь моя уже лет пять этим мается. Можно от зуда этим временем избавиться, если ноги подержать в холодной воде. Грибка у нее нет, подошвы чистые, выглядят здоровыми. Но мази и спиртовые настойки не помогли. Может, вы что-нибудь посоветуете? Или хоть расскажите, что это за болезнь и от чего она бывает.

Людмила Писарева,
г. Малоархангельск,
Орловская область

Саянского бальзама в Мурманске нет

Ни в одной аптеке у нас в Мурманске не смогла найти Саянский бальзам. У кого в городе он продается? Говорят, в аптеках должен быть. Если увидите, вышлите мне его наложенным платежом. Пожалуйста, сделайте хорошее дело!

Галина Ивановна
Никитина,
183018, г. Мурманск,
ул. Гагарина,
д. 25/2, кв. 26

Боюсь третьей операции

Мне 42 года. И вот беда: узловой зуб. Без операции мне, видно, не обойтись. Я очень переживаю из-за этого. Вот решила обратиться к вам, айболивцы, за советом. Хотела бы попробовать лечиться осиновою корой, но боюсь навредить себе. Из трав не знаю, что выбрать. Может, вы мне что посоветуете?

Татьяна Волкова,
150047, г. Ярославль,
ул. Жукова, д. 34, кв. 14

Нужен мухомор или настойка

Кто подскажет, как мухомором легкие лечить? Больной в очень тяжелом состоянии, нужна ваша помощь. Люди добрые, вышлите, пожалуйста, настойку или мухомор. Оплатим и то, и другое. Только не откажите, помогите!

Антонина Ивановна
Алеева,
162010, Вологодская обл.,
г. Грязовец,
ул. Октябрьская,
д. 14, кв. 2

Не знаю, как взять себя в руки

После сильного стресса у меня депрессия. Одолевают черные мысли, постоянный страх, потеряла интерес к жизни. Мне лишь 23 года, сынишка на руках. Надо его растить, а я... Помогите, пожалуйста, кто справился с таким состоянием. Помогите обрести надежду, здоровье. Не на кого больше надеяться, кроме вас, айболивцев!

Храни вас Господь!
Татьяна М.,
460021, г. Оренбург,
ул. Восточная, д. 21, кв. 9

Мой сын - наркоман

У меня опустились руки, не хочется жить, жизнь превратилась в кошмарный ад. Сын изменился до неузнаваемости, стал злым. Порой с ним страшно находиться рядом. Как его лечить? Сам он лечиться не желает. Люди добрые, откликнитесь на нашу беду!

Может, есть заговор или другое народное средство, чтобы его спасти?

Людмила, г. Северодвинск

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. **Обязательные условия:** жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aiabolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.

Заказ № 283 Тираж 126.633 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель

ООО «Газета «Ай, болит!»

E-mail: aiabolit@severodvinsk.ru

<http://www.iai.ru/aiabolit>

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн/верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботолкина О.Н.
Лузин Ю.К.

Ай, болит!

Пошла для себя прополис

Пищу, чтобы поблагодарить всех, кто мне ответил. Нужен был мне прополис для лечения. Теперь, с вашей помощью, лекарство у меня есть. Больше не надо. Спасибо вам огромное, читатели, здоровья, счастья на долгие годы.

Е.П. Земцовская,
г. Архангельск

«Ай, болит!» читаем за чаем

Семья у нас большая, уже 15 внуков и 6 внучек! Каждое воскресенье мы собираемся на вишневый, малиновый чай и читаем «Ай, болит!». Очень он нам помогает!

Желаем всем читателям счастья, здоровья, а газете долгой жизни и множество подписчиков.

семья Федосовых,
г. Аспиринь



Внимание!

По многочисленным просьбам читателей с 1-го февраля открывается льготная подписка на газету «Ай, болит!» на 2-е полугодие 2000-го года во всех почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Мурманской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках и магазинах «Роспечать» городов Архангельска, Северодвинска, Нарьян-Мара, Онеги, Мурманска («МАРПИ»), Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно («Ленблпечать»), Самары.

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Рада - народная медицина жива!

Сколько же истинной народной мудрости в рецептах «Ай, болит!»! Значит, не все вытравлено, не все забыто. Это радует. Я сама травница, и за мои знания в жизни крепко доставалось. Помню, как в деревне разрушали церковь, проклинали целителей и травников, как запрещали носить крестики и ходить на служения. А ведь ни один из гонимых с войны не вернулся!

Рада, что народная медицина набирает силы. Желаю вам уцелеть, выжить.

Полина Алексеевна
Пилипенко,
Р. Эстония,
г. Раквере

Предлагаю сабельник и другие травы

Предлагаю всем нуждающимся очищенные, мелко нарезанные корни сабельника болотного (декоп). Высылаю рецепт приготовления и приема. Пишите, об оплате договоримся, отвечу всем. Кроме сабельника есть и другие травы.

Екатерина Николаевна Пономарева,
169400, г. Ухта-2, Р. Коми,
ул. Молодежная, д. 9, кв. 17,
ухтинцы, звоните по т. 5-79-42

Можете

и ко мне обращаться

И я хочу занести свой адрес в «банк данных» «Ай, болит!». Я травник, специализируюсь на нетрадиционном лечении импотенции, простатита, аденомы и алкоголизма. Делюсь и травами, и методиками лечения. Прошу тех, кто решит ко мне обратиться, вкладывать в письмо чистый конверт для ответа.

Александр Владимирович
Головков,
352909 Краснодарский край,
г. Армавир-9, а/я 5

Подружилась с «Ай, болитом!» И другим советую.

Не чахаю, не гриппую -
Даже сплю с газетой.

А недавно мылась в бане,
Голова садовая.

Утащили с «Ай, болитом!»
Мое платье новое!

Е. Устинова,
г. Алапаевск Свердловской области

Марганцем грибок и сведете

А.Г. Куликова из г. Саратова! Избавиться от грибка на ногах вам помогут ежедневные 15-минутные ножные ванны. В теплую воду добавьте немного раствора марганца, и ванна готова. Эту процедуру делайте в течение недели перед сном, затем - перерыв на семь дней. При необходимости - повторный курс.

Концентрация раствора определяется на глаз: слишком темный может вызвать ожоги, а от бледного не будет эффекта. Кожа от марганца потемнеет, но со временем это пройдет. Зато и от грибка избавитесь!

Н.А. Дернина,
Ставропольский край

И из носа течь не будет

Тамара Федоровна из г. Куван-
дык! Чтобы избавиться от выделе-
ний из носа, попробуйте такой спо-
соб. Купите каланхоэ и алоэ и по-
очередно закапывайте 3-4 раза в
день по 2-3 капли сока листьев в
каждую ноздрю. Я сок так делаю.
**Лист мелко нарезаю, кладу в
марлечку и из нее выдавливаю
сок.** Если сока больше, чем три кап-
ли, можно собрать его в баночку и
хранить в холодном месте. Только
перед закапыванием опускайте ба-
ночку в горячую воду, чтобы чуток
подогреть капли.

Светлана Владимировна
Загрекова,
г. Астрахань



Слабость матки так лечу

А может, Лида, у мамы
твоей просто старческая
немошь начинается, если,
пишешь, силы так иссякают?
Я эту слабость у своей мамы
лечу настоем звездчатки и
стеблей ржи (пополам).
Пьет вместо чая. Помогает!

Лебедева
Ирина Афанасьевна,
г. Тосно,
Ленинградская область

Здравствуй, доктор

Натоптыши-то и «растают»...

Помню, как лечили у нас в
деревне натоптыши на ногах.
Нужны чеснок и кислое зеленое
яблоко. Каждый день раз по пять
смазывают натоптыш попере-
менно чесноком и яблоком. Уви-
дите, как натоптыши и твердые
мозоли «таять» начнут.

А я этим же способом у доче-
ри бородавку свела. Сначала
она мягкой становится, а потом
и совсем исчезает.

Елена Викторовна Пещерица,
г. Волгоград

Соль макушки «перевоспитывает»

Пошли мы как-то с под-
ругой в баню. Помылись, а
я смотрю, она сидит на ска-
мье, а голова солью, как
шапкой, покрыта. «Ты что
это?», - спрашиваю. - При-
вораживаешь кого, что ль?»
- «Да какое там! Волосы у
меня выпадать начали. Вот
и укрепляю». За десять
дней, оказывается, такая
процедура корни волос ук-
репляет. Я и мужу своему
рассказала - у него-то ма-
кушка давно на свет «вы-
глядывать» начала. И что
заметила: ведь перестали у
него волосы выпадать!

Александра Бизюкова,
г. Адлер

Невероятное творилось с маткой

Хочу написать о самочувствии при
приеме болиголов.

Принимаю по схе-
ме от 1 капли
до 40 и вниз
к 1 капле.

Сошли
отеки, и
вообще
с меня
вышло

очень много воды,
сама поразились, сколько.

Хороший сон. Исчезло чувство кирпича внизу жи-
вота. Живот стал мягким, перестала мучиться за-
порами. Невероятное творилось с маткой. С тех
пор, как я принимаю болиголов, полное спокойствие.
Но во время месячных из-за сильного крово-
течения я прекращаю пить болиголов, а потом
через 3 дня наращиваю по 5 капель до того
количества, на котором остановилась. И чув-
ствую себя нормально!

С.Н.И., Кемеровская область



Сам себе доктор...

Ведь нейроцирку-
лярная дистония у
меня - НЦД, - пожа-
ловалась знакомая женщи-
на. - Представляете, како-
во...

Представляю и сочув-
ствую. Но... Работает эта
женщина бухгалтером, а в
кабинете тепло, душно -
едва ли форточку открыва-
ют, чтоб освежить воздух.
«Пока у Вас будут на рабо-
те вот такие оранжерейные
условия, - говорю, - Вы бу-
дете болеть. Кстати, ведь и
дома у Вас так же жарко.

И посоветовал еще ле-
читься холодной водой.
Вспомнила она: как-то в
санатории ей тоже назна-
чали воду - стало лучше
после процедур. Конечно,
лучше. Ванны, души, бас-
сейны - традиционные ку-
рортные лекари. Они помо-

гают людям оправиться с
нейроциркулярной дистонией,
с гипертонической и гипото-
нической болезнями, с ате-
росклерозом, полиартритом и
многими другими распро-
страненными недугами. Но там,
как правило, по просьбе ле-
чащихся назначается теплая
вода, даже в бассейнах
она подогретая. Дес-
кать, приятно покупаться
лишних полчаса. А
ведь при той же НЦД,
гипотонии, тучности,
атеросклерозе пред-
почтительнее вода холод-
ная. Она стимулирует ве-
гетативную и эндокринную
системы, «подстегивает»
наши часто угнетенные
железы внутренней секре-
ции, обуславливающие
уровень обменных процес-
сов. Кстати, оранжерейные

условия жизни, работы - одна
из главных причин этой гор-
мональной гипотрофии. И за-
каливание водой - одна из са-
мых эффективных, доступных
и к тому же приятных лечеб-
ных процедур «санатория на
дому».

Я и мои коллеги на

Мой лекарь

собственном опыте убеди-
лись: каждый должен стре-
миться стать «моржом». Не-
сколько лет назад со своим
другом-соратником по нату-
ропатии А.С. Бренером, заве-
довавшим биохимической ла-
бораторией, мы установили:
даже пятиминутное купа-
ние в бассейне с прохлад-

ной водой (18-20 градусов)
утирает выделение важ-
ного гормона надпочечной
железы. И чем холоднее
вода, тем больше этот гор-
моностимулирующий эф-
фект охлаждения. Это-то и
вдохновило нас на введение
в санатории «Горное солнце»
для лечущихся зимних

купаний в море. При темпе-
ратуре воды 10-12 градусов
мы, врачи, первыми по пояс
заходили в море и дозирава-
ли пребывание там пациен-
тов. Но время купания огра-
ничивали несколькими секун-
дами.

Часто бывал я на соревно-
ваниях «моржей», в том числе

Помогу советом

Мне 29 лет. К траволечению никакого отношения не имею, но как врач могу при псориазе посоветовать сделать следующее: УЗИ органов брюшной полости, если есть возможность, иммунный тест, консультацию врача-генетика, ввести в свой распорядок питания разгрузочные дни. Схема может быть такой. В субботу (или воскресенье) употребляйте только несладкий кефир (2-2,5 л), затем на ночь выпивайте любое слабительное, на-

пример, регулакс. Приблизительно раз в три недели делайте клизмы. Также необходимо провести курс внутримышечных инъекций раствора ксантинол никотината 15 %. Начинайте 1/2 мл (1/4 ампулы) в течение 2-3 дней. Затем, после адаптации организма, вводят 1 мл (1/2 ампулы). По истечении 1-2 дней 2 мл (1 ампула). Постепенно дозу доводят до 4 мл и поддерживают ее до 10 дней, затем снижают до ампулы. На курс необходимо 3-4 упаковки.

Во время проведения инъекций вы будете ощущать жар в верхней половине тела. В комбинации с этим препаратом применяют раствор спленина. Этот препарат хорош тем, что

улучшает очищение печени. Ежедневно по 1 мл так же внутримышечно. Первые два дня по 1-й ампуле, затем дозу поддерживать на уровне 2-х мл. Хочу предупредить: не превышайте дозу 2 ампул и ни в коем случае не смешивайте эти препараты в одном шприце!

Если у вас есть язвенные болезни желудка, холецистит, то этот метод лечения вам противопоказан.

После применения этой методики мною были получены весьма неплохие результаты. Рекомендую вам провести до трех курсов в год.

С.П. Баскаков, врач,
г. Сортавала,
Р. Карелия



Рис. И. Косарева

Айболит!



Про квас свекольный слышали?

Слышала я и о хлебном квасе, и о египетской траве. А вот о моем свекольном квасе, наверное, мало кто знает. Полезен он всем без исключения. Вся наша семья пьет его: муж - для желудка, я - для щитовидки, дочка - для почек. Готовится он так: сырую свеклу помойте, очистите и залейте в кастрюльке или банке кипятком. А сверху положите кусок черного хлеба. Оставьте на неделю при комнатной температуре. Лекарство готово!

Мария Павелецкая,
г. Новороссийск

С крысой на паче

Со знакомой зашла я в зоомагазин на Кузнецком мосту. А там какой живности и нет! Но почему-то мне приглянулась крыса. Захотелось гладить ее, общаться с ней. И ведь купила! Мы с новой жиличкой (Исой ее назвала) быстро подружились. Не зря говорят, что крысы смывлены. Бывало, сердце заболит - сяду в кресло отдохнуть, а Иса тут как тут. Взберется ко мне на плечо, устроится на груди, пригреет. И спокойно мне, хорошо. Сестра все удивлялась: как я могу крысу к себе подпускать?! А чего удивляться? Она будто состояние мое понимала, хотела помочь. Жаль, прожила всего 2 года - короток их век. Но я обязательно подберу себе другую.

Лина Николаевна Осипова,
г. Москва

Полюбите каши!

Хочу посоветовать А.Б. Поповой из Великого Устюга, как обойтись без клизмы при запорах.

Ешьте все только в отварном виде, а не жареном. Почаще - каши из овса, геркулеса. Да варите их на воде. Поможет и массаж брюшной стенки по часовой стрелке. Больше двигайтесь. А еще могу посоветовать каждое утро в 6 часов выпивать Вашу утреннюю урину. Я уверена, что поправитесь. Таблетки (дульколакс) используйте только в крайнем случае.

Александра Ивановна Шадрина,
с. Карпогоры, Архангельская область



Сам себе доктор...

и в Москве, в парке культуры им. Горького. И всякий раз среди купающихся видел новичков-ухарей: они старались поплавать в ледяной воде дольше других, не спешили обсушиться, растереть тело и одеться. А ухарство нередко кончается

Холод

простудой, гриппом, обострением воспалительных процессов. А у кого из нас нет этих самых недолеченных в свое время хронических воспалений? У одного - бронхит, у другого - тонзиллит, у третьего - уретрит. Так мы настоятельно советовали им долечить эти скрытно протекающие, но очень коварные

воспаления. В основе комплекса рекомендуемых средств долечивания у нас зверобой, настоящий на соке алоэ или аптечного сока подорожника (50 г зверобоя, 500 мл сока и 5 процентов спирта, закладываемые в соки для консервации). Алоэ и подорожник действуют противовоспалительно, рассасывающе и уменьшают чувствительность - что и требуется.

Но это к слову - для тех, кто стремится побыстрее стать «моржом» и перебарщивает.

А вообще водолечение боящимся холода лучше начать с обтираний тела сырой мочалкой или ладонями. Через несколько дней можно перейти и к обливаниям.

Сначала прохладной (28-32 градуса), а потом и холодной водой (25-26 градусов). Спустя недели две перейти к холодному, а лучше - контрастному душу: то горяченькая, то холодненькая вода, а в завершение - несколько секунд - явно холодной, а потом и ледяной воде. Словом, изнеженная в тепле знакомая послушалась моего совета, и болезнь отступила.

Кстати, купание оказалось очень эффективной процедурой и при начальных стадиях атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонии, замечательным помощником в борьбе с ожирением. Но стоит заметить: хорошо действует не просто пребывание в прохладной (или холодной) воде, а плавание, гимнастика

с подскоками, поворотами, наклонами. Тут стояние или сидение - малоэффективное занятие.

Я сам с детских лет и до нынешнего преклонного возраста занимаюсь моржеванием. Начинать с окунаний в проруби после парной бани - она была, как водится, возле реки. И теперь с соратниками по оздоровительному клубу «Истра» из сауны мчусь к проруби. Такое контрастное воздействие, по-моему, наиболее полезно. По крайней мере, оно позволяет многим забыть о своих недугах.

Валентин Николаевич
Сергеев,
кандидат меднаук,
президент института
натуропатии,
Московская обл., г. Истра

У кого он не случается порой - понос?! Но не буду сейчас говорить о поносе как следствии инфекционных заболеваний, пищевых отравлений. Речь о более простых случаях, когда возникает послабление стула.



ШКОЛА оздоровления

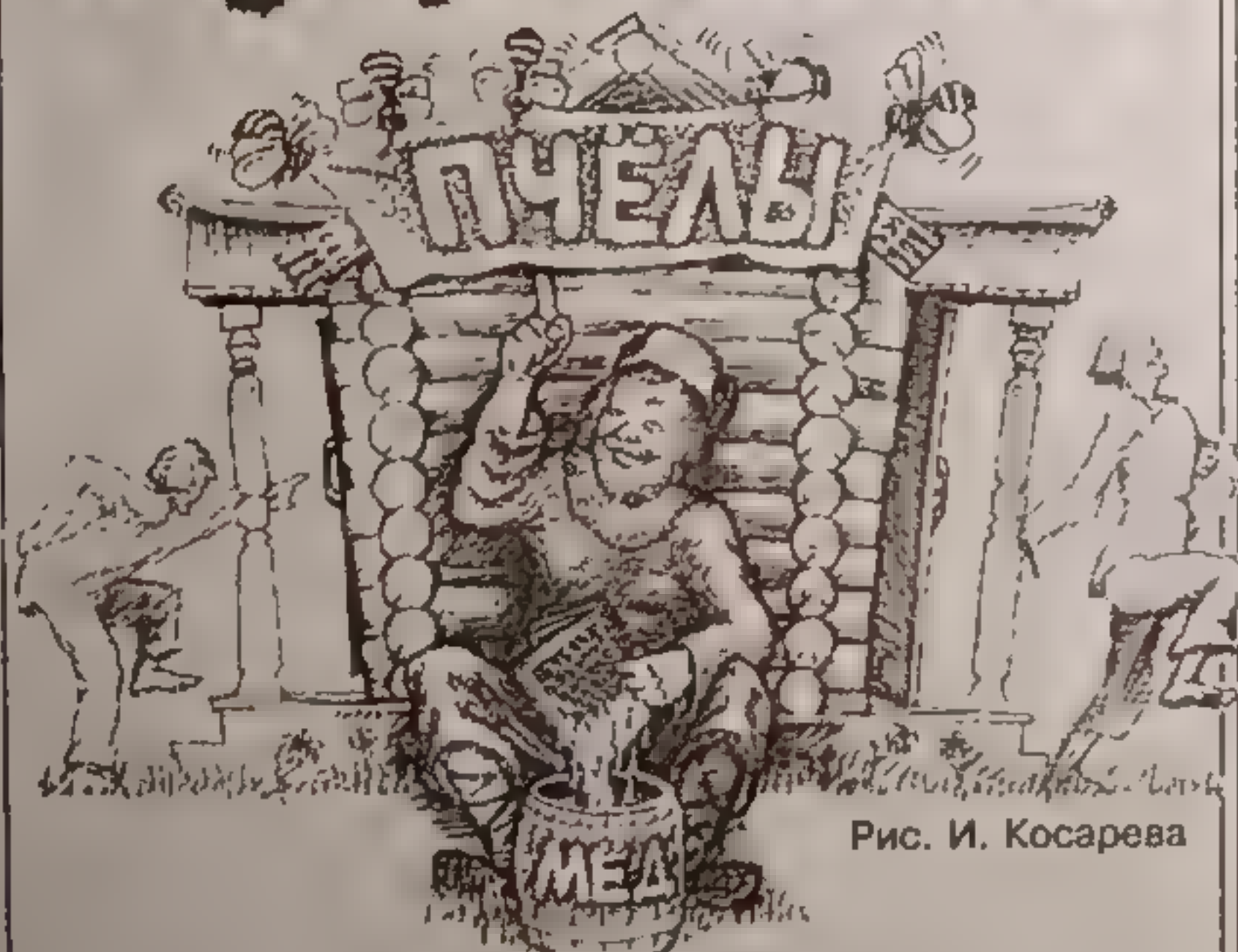


Рис. И. Косарева

Когда я еще был студентом медучилища, свела меня судьба с опытным пчеловодом. От него впервые узнал о лечении продуктами пчеловодства, а уж мой дальнейший жизненный и профессиональный опыт только убедил в эффективности апитерапии - этого метода исцеления и оздоровления.

Как унять понос

Как-то пожилая женщина мне «похвасталась»: «Другие вон озабочены тем, как от запоров избавиться, как организм почистить, а у меня все это само собой получается последнее время. По 3-4 раза на день в туалет гоняет - и все в порядке!»

- Э-э, - говорю, - подруга, если по 3-4 раза бегаешь «по-большому» - это уже не все в порядке!

Смеется, слышать ничего не хочет: «А мне такая беготня не в тягость! Пусть бы все время была - только б радовалась». Но дня четыре спустя является озабоченная: «Не могу никуда из дому выйти. Вчера пошла, а в дороге так приспичило! Видно, и впрямь что-то неладно у меня в животе...»

Конечно! Один-два раза в сутки - это нормально. А когда чаще - значит, неполадки какой-то внутри: то ли хронический гастрит, то ли съедены несовместимые друг с другом продукты, фрукты недозрелые, то ли просто переедание подвело. Чаще всего поносы при слабом пищеварении. И тут зачастую четырем разам дело не обходится: до 8 раз, а то и более в туалет гоняет. Кого обрадует такое «очищение»?!

Женщина растрожилась: «Так скажите, какое лекарство принимать. А то... Вон как похудела за эти дни, слабость в теле!»

Тем-то еще и неприятны эти вроде бы безобидные «очистительные» поносы, что изматывают, истощают чело-

века. А неправильное лечение может затянуть выздоровление на многие месяцы, а то и годы.

Перво-наперво - не ешь!

- Сутки-двое обойдись без пищи, - советую женщине. - Какой толк от еды, если все съеденное будет выходить в том же виде, да еще и боли в желудке и кишечнике станут надоедать постоянно?!

Голод - вот наилучшее твоё лекарство! А кроме того - особое очищение желудка и кишечника. Прими в стакане горячей воды 40 грамм сернокислой магнезии - так называемой английской соли. Если ее в аптеке нет, возьми Глауберову или карловарскую. Эти соли, что ершом, очищают весь желудочно-кишечный тракт от всякой дряни! Впитывают в себя множество патологических элементов.

Если вас

Но на том дело не кончается.

Следующий этап лечения - дезинфекция пищеварительного тракта. Из медикаментов наиболее эффективен левомицетин: по таблетке 3 раза в сутки. Прекрасно нормализует стул. Но той женщине не хуже помогло порекомендованное мной народное средство: 10-процентная спиртовая настойка прополиса (10:90): 30-40 капель в 1/4 стакана теплой воды.

А затем - прием средств, снимающих воспаление в кишечнике, действующих болеутоляюще. Это очень важно и для нормализации нервной системы. Тут, по-моему, нет средства лучше, чем растение кермек.

Принесли лекарство

Душа с тех пор не принимает...

Был у меня пациент - 20-летний парень. Запой у него месяцами длились. Последний начался 25 декабря и 10 января еще не кончился. Именно в этот день я с ним в стационаре и встретился.

Лежит передо мной мертвецки пьяный человек. Что делать? Начинать традиционную дезинтоксикационную терапию? Решил пролечить его медом. Попросил у родственников немедленно его принести. Первый прием - 6 чайных ложек. Кое-как больной их проглотил. Спустя 20 минут - еще 6 чайных ложек. Всего за 40 минут парень съел 18 ч. л. меда с интервалом в треть часа - пока не уснул.



На следующий день утром проснулся и удивился: выспался хорошо - такого давно не бывало. На завтрак он получил прежде всего 4 ложки меда, затем - стакан томатного сока и кусочек нежирного мяса. На десерт - еще 4 ложки меда. Вечером того же дня друг принес ему бутылку спирта. Мол, как раз к ужину. Но парень отказался: «Душа не принимает».

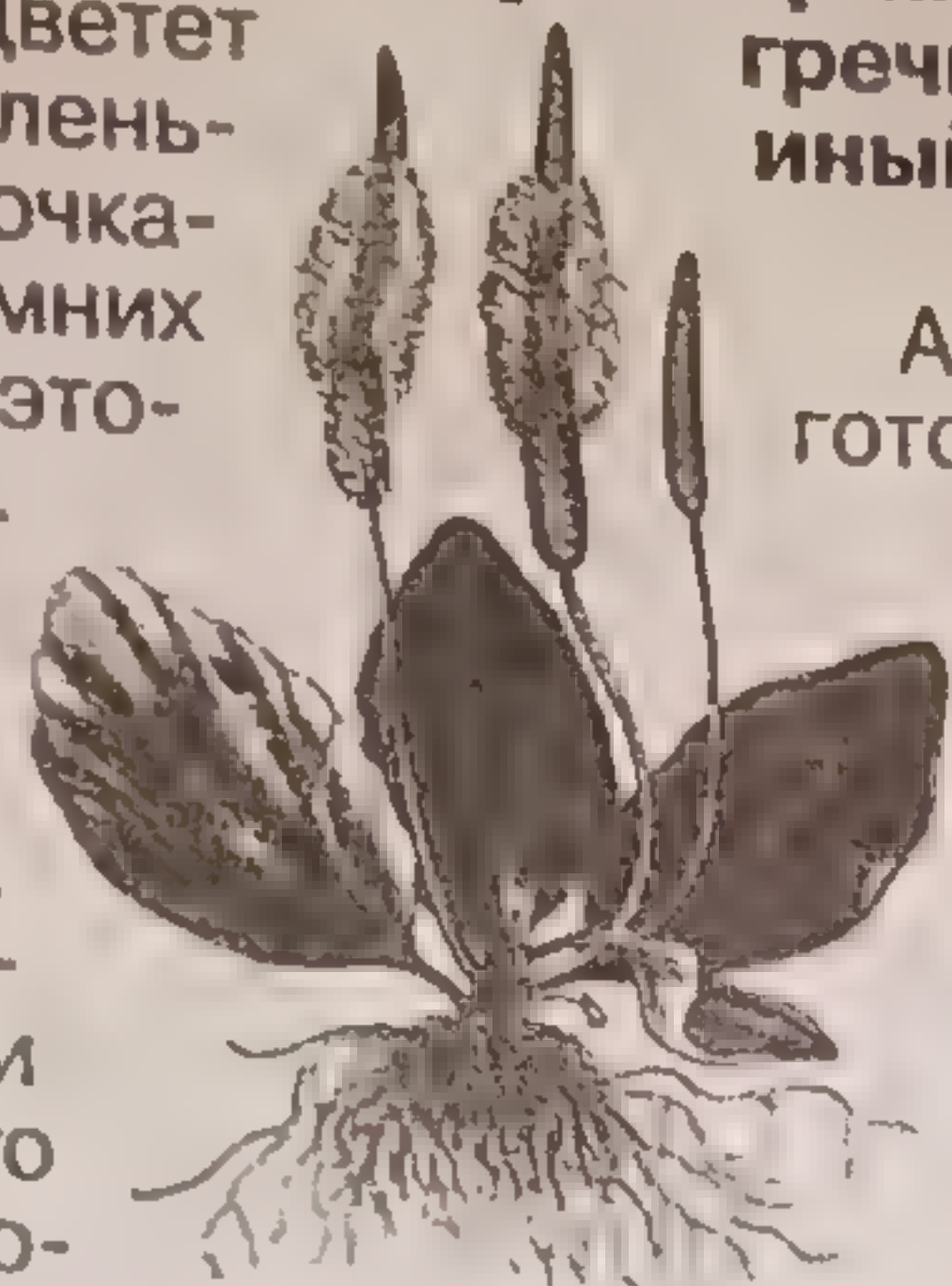
Почти два года с тех пор прошло - не пьет этот парень. А в общем-то, ничего удивительного. Известно, что страсть к спиртному связана с недостатком калия в организме. А мед - ценный источник калия. Вот и помог. И отрезвлению, и снятию тяги к алкоголю.

И астма отступила

Проходил я практику в пульмонологическом отделении больницы. Лечились там в основном болеющие бронхиальной астмой. Насмотрелся, как мучаются. Смена погоды - у них обо-

Сначала его я не нашел ни в одном из справочников. Но это растение, мне кажется, растет в России повсюду. Особенно на целинных, непаханных землях, хорошо освещенных солнцем. Любит насыпи железных дорог.

Наверное, все видели зеленые шары с мелкими-премелкими веточками. Высотой сантиметров 50-60. Цветет кермек в августе-сентябре маленькими небесно-голубыми цветочками. Его часто срезают для зимних букетов. Так вот: лечебным у этого растения является корень. На плохих почвах он сантиметров 10 длиной, искривлен в разные стороны, а на хороших идет в глубину на 40-50 см и более толстый. Но тот и другой на срезе - красный. Тем и отличается кермек от другого похожего растения. И еще особенность: кермек - прекрасный медонос, его любят пчелы.



Подорожник

рик, - издавна при поносах используется настой щавеля конского. Слыхали о таком средстве? - А как же!

В каждой местности свои лекарства. Где-то предпочитают корень кровохлебки, где-то - соплодия ольхи, ягоды черемухи, траву лапчатки прямостоячей; где-то - плоды гречихи, дикой груши, горец змеиный.

А настои из всех этих растений готовятся одинаково: ст. л. сырья на стакан кипятка. Настаивать, как и корень кермека. И пить так же.

Но вернусь к той женщине, с которой начал рассказ.

После всех этих процедур докладывает она мне: «Выздоровела! Иду на рынок за продуктами - хоть нормально по-

шим лечебным свойством, хорошо повышает защитные силы организма. Очень полезен чай из ягод черники. Хорош и отвар из диких груш. Только не добавляйте в напитки сахар.

● **Затем следует перейти** на пюре из картофеля, черники, риса, саго, манки. Но не на молоке! Далее - бульоны, супы-овощные протертые, крупяные; тушеные, запеченные овощи. И Боже упаси вас пить в это время молоко, есть сметану и молочные блюда! Насчет хлеба так: вначале лишь сухари белые, потом - черствый белый хлеб.

● **Избегать:** любых сладостей, копченостей, солений, растений с грубой клетчаткой.

● Свежие овощи и фрукты можно есть только после устойчивого нормального стула.

Отвечая на вопрос о травах, я рекомендую их в период выздоровления: прием настоев улучшает пищеварение и вообще работу всех органов, участвующих в обмене веществ.

Итак, набор трав:

- лист большого подорожника, брусники;
- трава зверобоя, душицы, мяты спорыша;
- цветы аптечной ромашки, бессмертника песчаного.

Возьмите всего поровну, одну ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, настоять 12 часов. Процедите. Принимайте по 1/3 стакана теплого настоя за 15-20 минут до еды в течение 2-4 недель после болезни.

И очень желателен прием поливитаминов типа ундевит.

Скажите: как сложно! Непросто, верно! Но ведь и заболевание не пустячное. Лечиться надо тщательно. Иначе заболевание перейдет в хроническое.

Николай Николаевич Штаб,
Краснодарский край, п. Ботаника

ИЗНУРЯЕТ ПОНОС...

Срежьте корешок кермека

Корень этого растения очень крепкий. Найдите, срежьте корешок, высушите, и пусть он у вас хранится в шкафу - под руками - до случая. Понадобился - мелко порежьте, ст. л. сечки залейте крутым кипятком, прокипятите не менее 30 минут. Да пусть отвар еще настоится. Лучше - не менее суток. Но при поносе настоем нужен немедленно, поэтому уже через 2 часа его можно пить. Доза - от ст. л. до 1/3 стакана 3-4 раза в сутки. До излечения. Только пить горячим. Понос прекращается в легких случаях - немедленно, в более тяжелых - через пару суток. Корень кермека даже при дизентерии оказывается эффективным.

Могу помочь тем, у кого нет этого корня. Продам по 10 рублей за стакан + 4 рубля пересылка.

- А у нас, - рассказывал мне один ста-

есть надо. Аппетит - волчий!»

«Вот аппетит-то, - отвечаю, - может все дело испортить - снова к поносу вернуть. Сейчас наступил самый ответственный момент лечения - переход от голодания к питанию нормальному. Тут крайне необходима осторожность - иначе болезнь может перейти в хроническую форму. Будет грубейшей ошибкой начинать сейчас питаться так же, как и до поноса».

Пейте, воды не жалейте

Так как во время частых позывов вы теряете много воды, то уже во время голодания надо больше пить. Но воду - только кипяченую! Лучше, если это будет талая вода. Она обладает сильней-



ПЧЕЛЫ



ствие. Сухой кашель часто переходит в удушье. Без ингалятора ступить бояться. А иногда вынуждены принимать большие дозы гормональных препаратов - ясное дело, не безвредных для организма. Неужели, думаю, нет против этого недуга эффективных народных средств? Стал людей спрашивать. И услышал вот какую историю.

Пожилая женщина 15 лет страдала гормонозависимой бронхиальной астмой. Но кто-то из знакомых посоветовал ей лечиться маточным молочком (по капсуле 2 раза в день), делать ингаляции настоем трав и пить медово-хвойный сироп. Шесть месяцев женщина лечилась этим. И приступы прекратились. Ни к ингалятору, ни к гормональным препаратам больше не прибегала.

А сироп она готовила так:

1 кг молодых веток ели варила в 3-х литрах воды. Процеживала. На литр отвара брала кг меда и 10 г вытяжки прополиса (30 г прополи-

са на 100 г спирта). Нагревала смесь до 45 градусов, охлаждала. И разливала по бутылкам. Хранила их в прохладном чулане. Пила по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Угости легкие медком

Потом еще не раз слышал я от людей о целебных свойствах этой смеси. Оказывается, она хороша и в качестве профилактики легочных заболеваний. А хроникам полезно пить медово-хвойный сироп весной и осенью - отлично укрепляет здоровье.

Что касается «легочников», то вспомнился мне и такой случай. Был у мужика туберкулез. Лечению поддавался плохо. Одни препараты вызвали аллергию, другие просто не давали нужного эффекта. Попал мужчина в стационар. А там врачи пробовали лечить больных и прополисом. Ну и этому пациенту рекомендовали есть прополисное масло. На основе сливочного масла его готовили. (К сожалению,



точно не могу назвать ни пропорции, ни дозу). Ну и пошло дело на поправку. Врачи-фтизиатры говорили: прополис должен быть в общем комплексе лечения туберкулезных больных весьма существенной частью.

А вот другой случай

Прибегает ко мне соседка: семилетний сын опрокинул на себя кастрюлю с кипятком! Я - к ним. Вижу: ожоги ног, живота II и III степени. До приезда «скорой» я решил наложить повязку с прополисной мазью: больше под руками ничего не оказалось. Минут через 20 боль значительно стихла. В больнице в комплекс лечения ребенка включили и прополисную мазь. Через две недели мальчик выздоровел. Причем, на месте ожогов и следа не осталось.



Роман Валентинович Кулешов,
г. Пушкино,
Московская область



Все секреты

В редакцию пришло письмо от Марии Петровны Ермиловой, создательницы замечательной настойки, названной ею «Бальзамом Ермиловой» (или «Русским эликсиром»). Мы публикуем это письмо с некоторыми сокращениями и благодарим Марию Петровну от редакции и от наших читателей, которые, надеемся, по достоинству оценят ее труд.

Уважаемая редакция! Через вашу газету целительница из Анапы Краснодарского края Ольга Климова предлагает высылать желающим рецепт созданного мною эликсира, «Бальзама Ермиловой», причем подтверждает, что он не уступает в эффективности «Бальзаму Биттнера». Сама готовлю свой бальзам лишь для семьи, но хочется, чтобы и читатели могли готовить и применять проверенный в течение нескольких лет бальзам. Поэтому высылаю вам свой, авторский рецепт с просьбой опубликовать его.

Пусть люди пользуются моим трудом и становятся здоровее!

История бальзама

Моя настойка отличается от «Бальзама Биттнера» тем, что составлена без иноземных пряностей - из русских диких трав, то есть доступна самым бедным людям. Но действует она так же: поддерживает здоровье в экологически неблагоприятных условиях.

Многие годы я собирала лекарственные травы, накапливая практические и теоретические знания, делая подборки из разных источников по отдельным темам, наконец стала сама составлять рецепты целебных сборов. Как-то случайно узнала рецепт «швейцарской горечи» врача Замста, по которому сейчас делается «Бальзам Биттнера», и подумала: а что, если составить подобный бальзам из местных трав?

Более трех лет ушло на эту работу: ведь надо было

учесть все противопоказания, выбрать из сотен растений самые надежные и безвредные, причем обязательно многостороннего действия. Сначала назвала свой состав «Эликсир Русский», но в эликсиры добавляются аптечные лекарства, а мой - только из природных веществ. Поэтому переименовала его. Назвала: «Бальзам Ермиловой».

Любой человек может приготовить его сам: что не найдется среди диких трав, можно вырастить на огороде. О правилах сбора и обработки лекарственных растений есть книги в любой библиотеке.

Недостающие компоненты можно в крайнем случае заменить листьями березы или лабазника, которые исключительно полезны и здоровым, и больным.

Краткие сведения о действии каждого компонента бальзама (по литературным данным):

1. Каланхоэ перистое

Лечит болезни горла, рта, гинекологические, кожные.

2. Аир

Мощный антисептик с приятным ароматом. В старину им предохранялись от заражения чумой, сейчас - от гриппа. Помогает при болезнях органов пищеварения, дыхания, кожных и др.



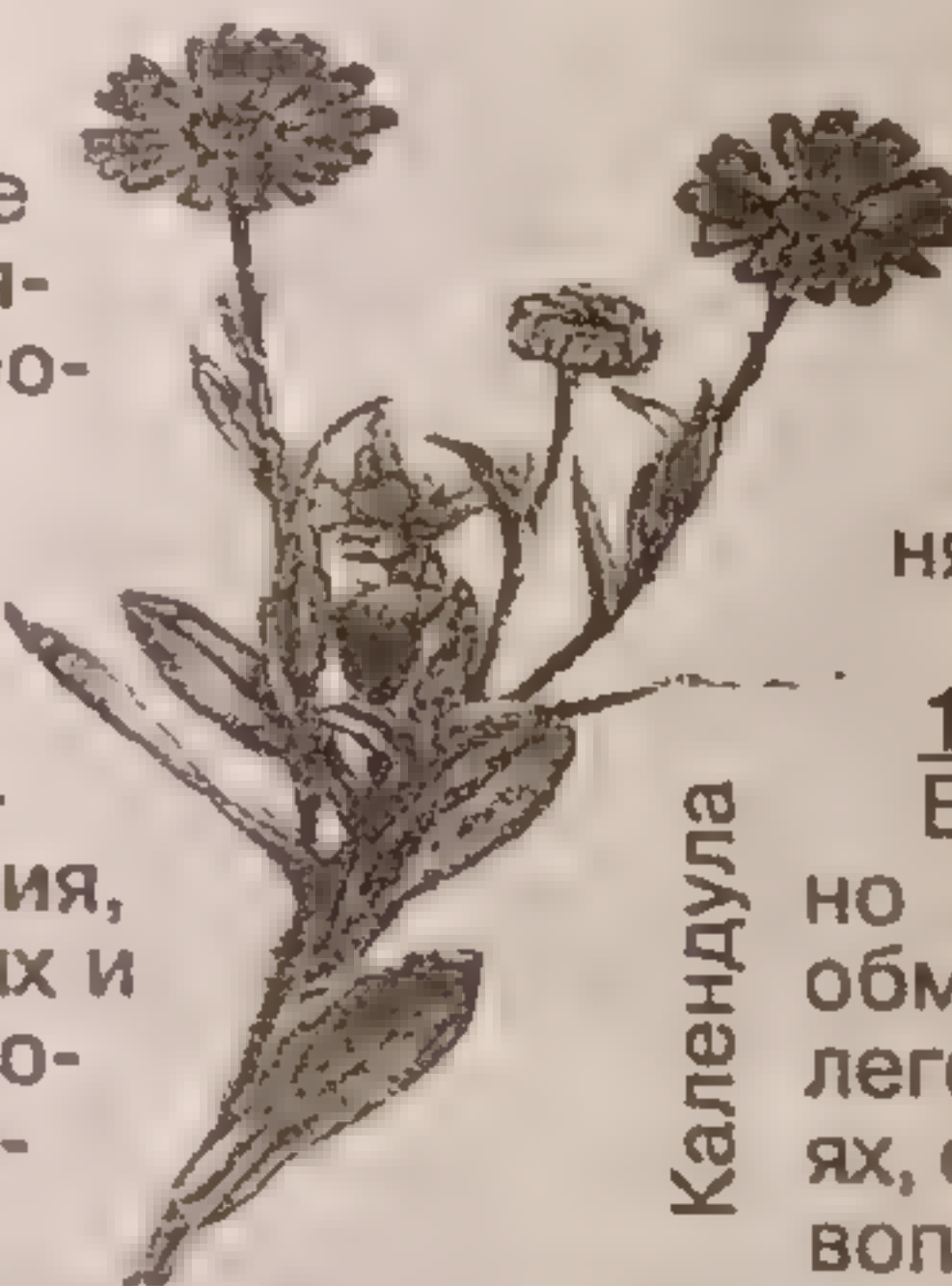
Лопух

3. Полынь лекарственная (Божье дерево)

Сильный антисептик с приятным запахом. Научная медицина применяет ее при воспалении надкостницы, зубной боли, ранах, нарывах. Народная - при камнях в почках, от спазмов.

4. Календула

Улучшает общее состояние, применяется при многих болезнях.



Календула

5. Волчец кудрявый (кникус)

Помогает при болезнях пищеварения, дыхания, внутренних и наружных язвах. Входит в состав бенедиктина (ликер).

6. Пырей

восстанавливает обмен веществ, улучшает пищеварение, используется при образовании камней, фурункулезе и других кожных заболеваниях.

7. Лопух

Научная медицина считает, что он подавляет рост опухолей и размножение микробов, а также оказывает противодействие радиации. Народное средство, используемое при подагре, ревматизме и опухолях.

8. Одуванчик

Хорошо помогает при атеросклерозе. Кровоочистительное. Способствует растворению камней, улучшает пищеварение. Применяется и при подагре, ревматизме.

9. Мята перечная

Применяется при многих болезнях.

10. Солянка холмовая (перекати-поле)

Помогает при легочных, кожных, гинекологических заболеваниях, при простуде, ангине.

11. Сосновые почки

Помогают при легочных, суставных, кожных болезнях.

12. Солодка

Влияет положительно на водно-солевой обмен, показана при легочных заболеваниях, опухолях, но противопоказана при ишемии, гипертонии и ожирении. Ее отвары - противоядие при отравлении грибами, испорченным мясом и другими ядами.

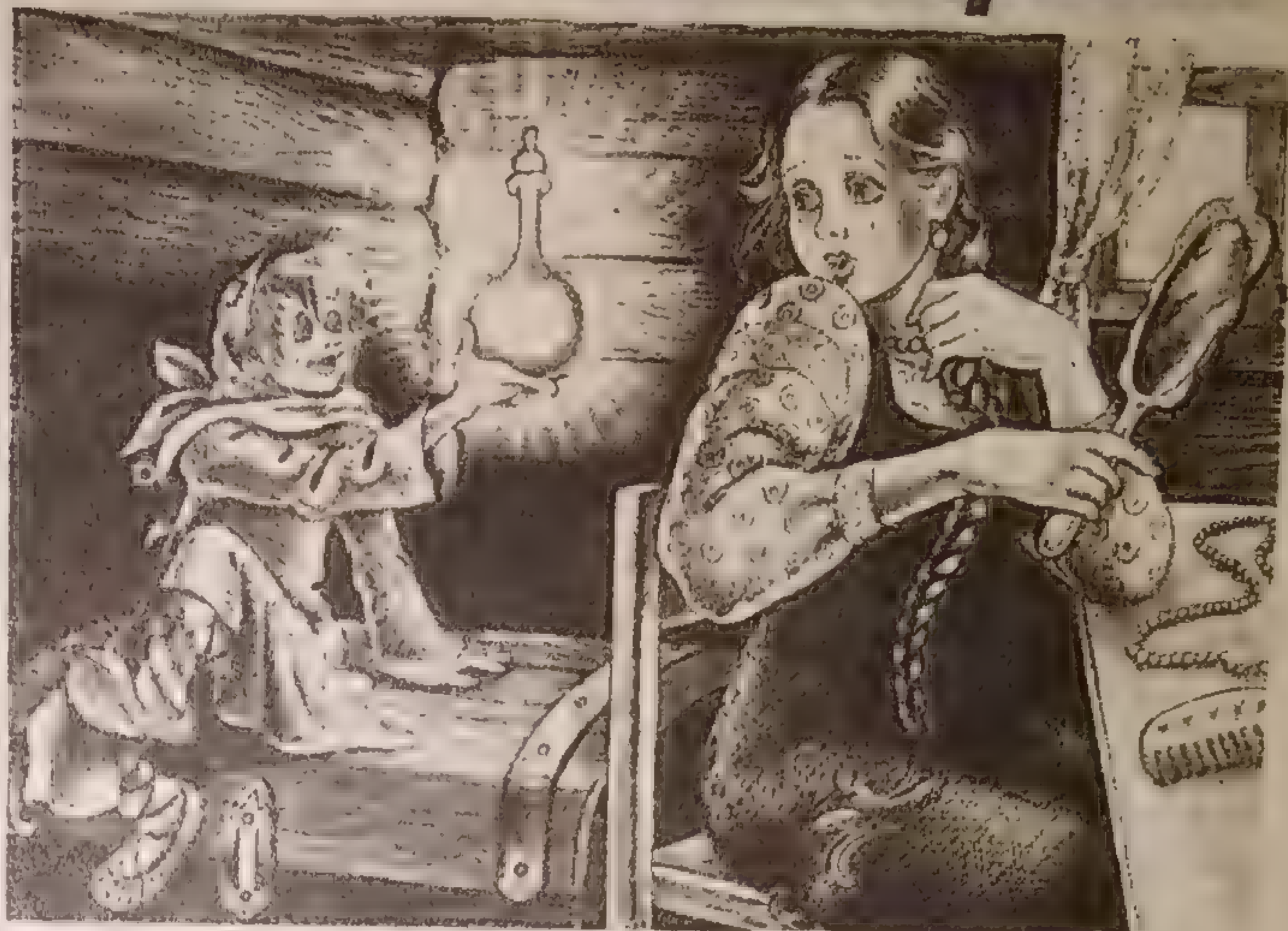
13. Полынь обыкновенная (чернобыльник)

Входит в сбор Здренко (для лечения рака). Оказывает общеукрепляющее, жаропонижающее, успокаивающее действие.

14. Укроп

Помогает на начальных стадиях гипертонии, стенокардии, а также при бессоннице, судорогах, кишечных коликах, метеоризме, заболеваниях печени. Но если применять его не в сборе, то дозы не превышать и делать перерывы в лечении.

Рецепт бальзама Ермиловой показан в таблице



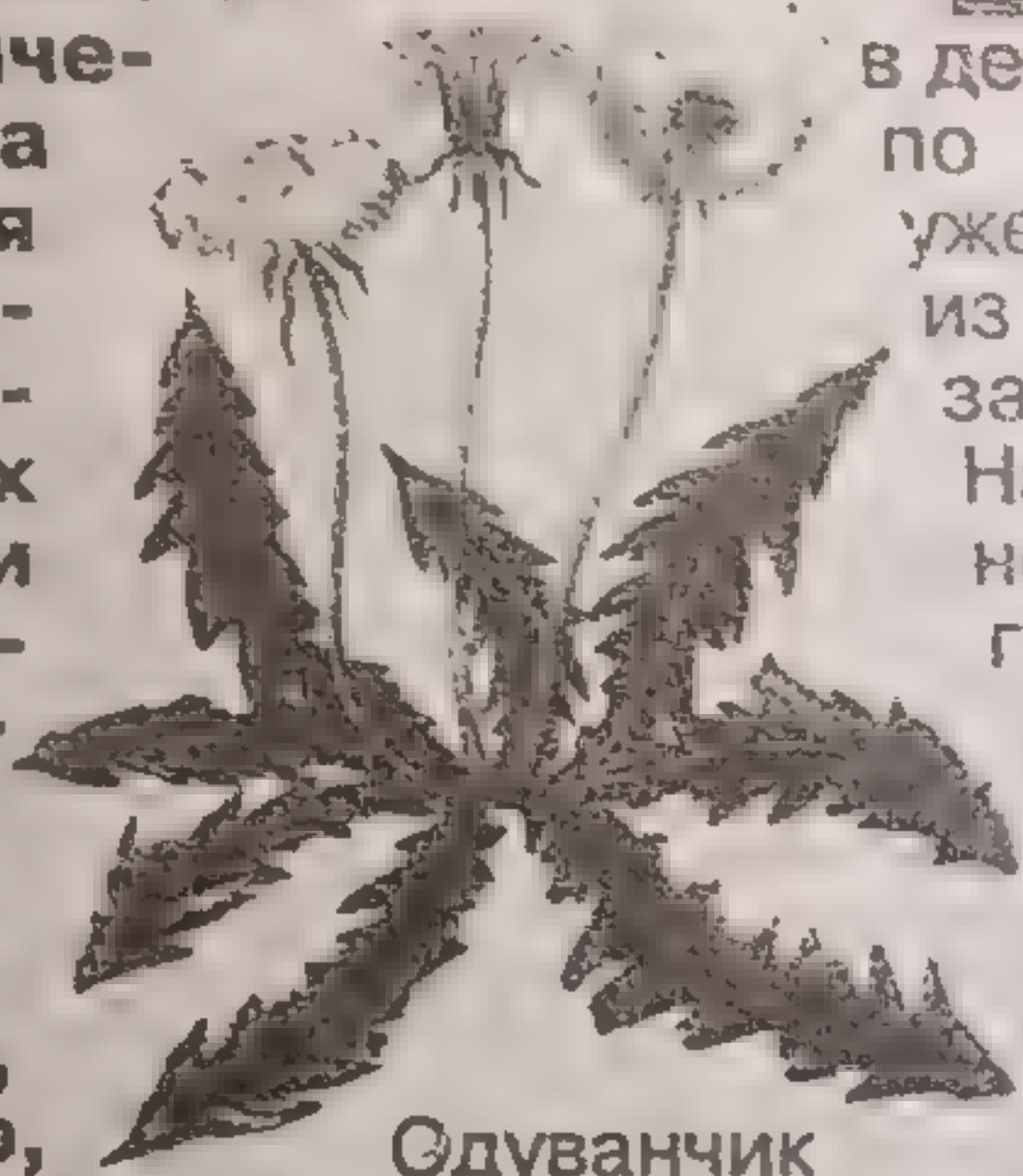
БАЛЬЗАМ

Таблица (Рецепт бальзама Ермиловой)

| №№ п/п | Название компонента | Количество | |
|-----------|--------------------------------|------------|-----------------|
| | | в граммах | в ст. л. |
| 1 | Каланхоэ перистое, сок | 10 | 1 |
| 2 | Аир, корневище | 15 | 2,5 |
| 3 | Полынь лекарственная, трава | 5 | 2,5 |
| 4 | Календула, цветы | 5 | 1 |
| 5 | Волчец курдюный, трава | 5 | 5 |
| 6 | Пырей, корневище | 10 | 2,5 |
| 7 | Лопух, корни | 10 | 2 |
| 8 | Одуванчик, корни | 10 | 1 |
| 9 | Мята перечная, листья | 5 | 2 |
| 10 | Солянка холмовая, все растение | 15 | 6 |
| 11 | Сосновые почки или смола | 5 | 1(но не горкой) |
| 12 | Солодка, корневище | 10 | 2 |
| 13 | Полынь обыкновенная, трава | 15 | 4 |
| 14 | Укроп, трава или семя | 5 | 1 |
| | Всего | 125 г | 33,5 ст.л. |

ЕРМИЛОВОЙ

Из указанного в таблице количества должна получиться полная литровая банка измельченных трав. Если вам, уважаемые читатели, удастся найти лишь половину компонентов, тоже неплохо, ведь каждая травка может применяться и отдельно. Главное, не меняйте дозы. Вспомните о мышьяке, который в крошечных дозах лечит, а чуть больше - отравляет!



Одуванчик

Приготовление

Все подсушить до хрупкости, корни смолоть в порошок, листья измельчить - до 0,5 см. Смесь залить литром водки, закупорить, поставить в комнате в темное место, ежедневно встряхивать. Через 10 дней слить жидкость через ткань в отдельную посуду, а остаток снова залить литром водки. Через 10 дней опять слить жидкость, остаток отжать, смешать все три жидкости вместе и дать отстояться. Через сутки, когда жидкость осветлится (осадок выпадет на дно), отфильтровать ее в бутылку из темного стекла. Часть - перелить во флакон для повседневного употребления, остальное хранить в холодильнике. Лечебные свойства сохраняются несколько лет.

Прием

Для профилактики: раз в день утром натощак ч. л., разведенную водой.

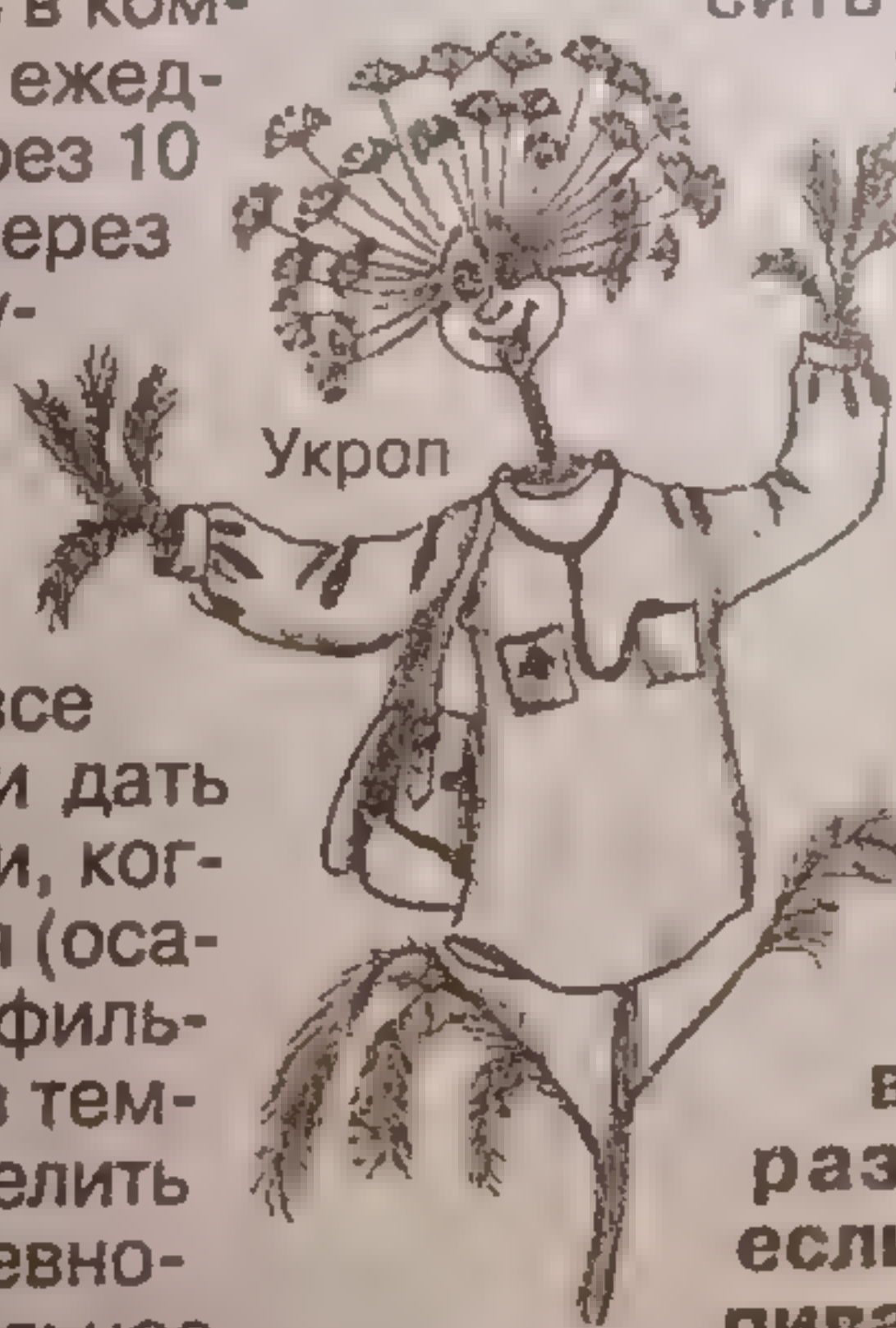


М. Ермилова,
«Помоги себе сам»

Для лечения: 3 раза в день за полчаса до еды по ст. л. Но разводить уже не водой, а настоем из растений, полезных заболевшему органу. Например, при легочном заболевании приготовить настой либо корней девясила или синюхи, либо листьев мать-и-мачехи и этим настоем разводить каждую ложку бальзама для усиления его действия именно на заболевший орган.

Если у вас склонность к запорам, то удваивайте дозу пырея.

Вскоре после начала приема моего бальзама вы почувствуете, что он заметно улучшает настроение и общее самочувствие. Реже будете болеть инфекционными заболеваниями, легче переносить имеющиеся хронические болезни. Моя семья уже испытала на себе все эти эффекты.



Укроп

Однако не забывайте, как много зависит от образа жизни: если курить, выпивать, недосыпать, мало двигаться, есть несвежую пищу, то не помогут ни травы, ни лекарства.

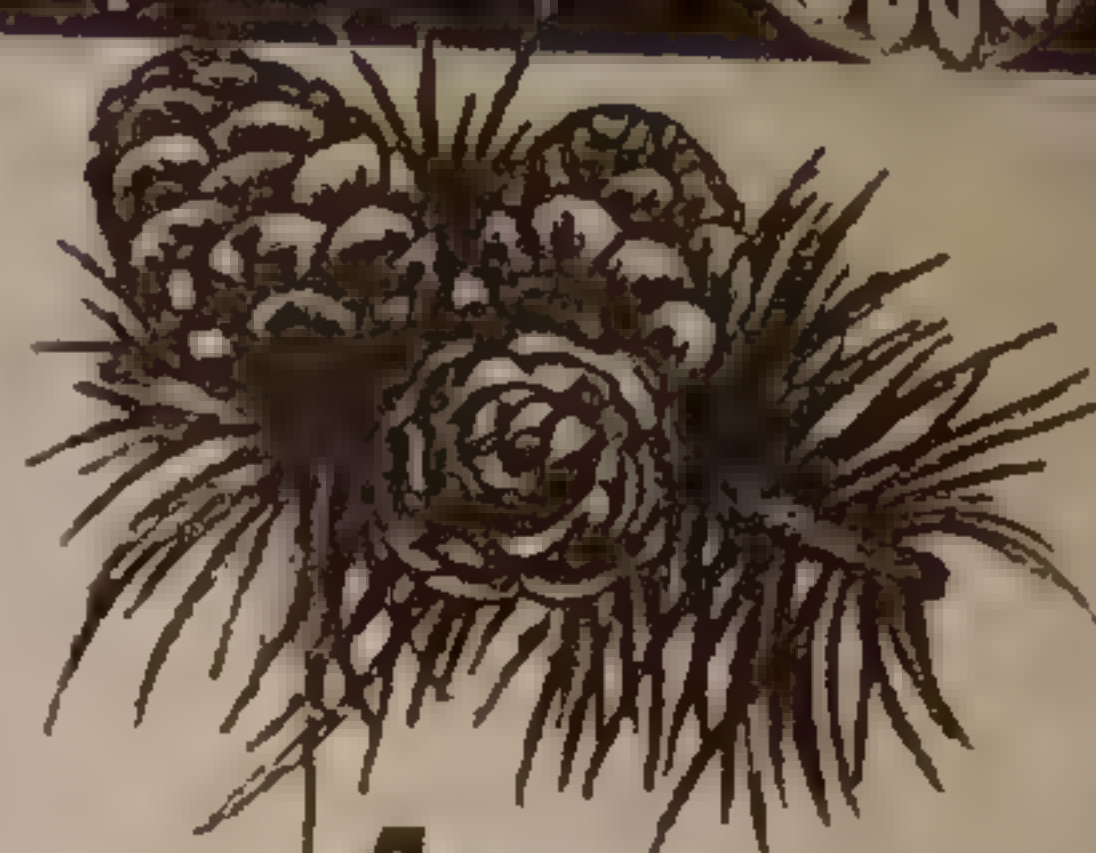
Сам себе доктор...

Малиновая водка от гриппа

От гриппа много есть рецептов. А нам в прошлом году помог вот этот. Еще летом заливали стакан свежей малины водкой и держали две недели в темном месте. Когда чувствовали, что у кого-то грипп начинался, в полстакана горячего молока добавляли 1,5 чайной ложки малиновой водки. Выпивали на ночь, и к утру все симптомы болезни проходили.



Наталья Михайловна
Чередова,
г. Вельск



Диета для артрита

Я болела артритом. И во время лечения придерживалась такой диеты: ела регулярно рыбий жир и инжир. И, между прочим, обострения у меня случались намного реже, чем у других больных.

Л.И. Дроздова,
г. Оренбург

Забыв про одышку

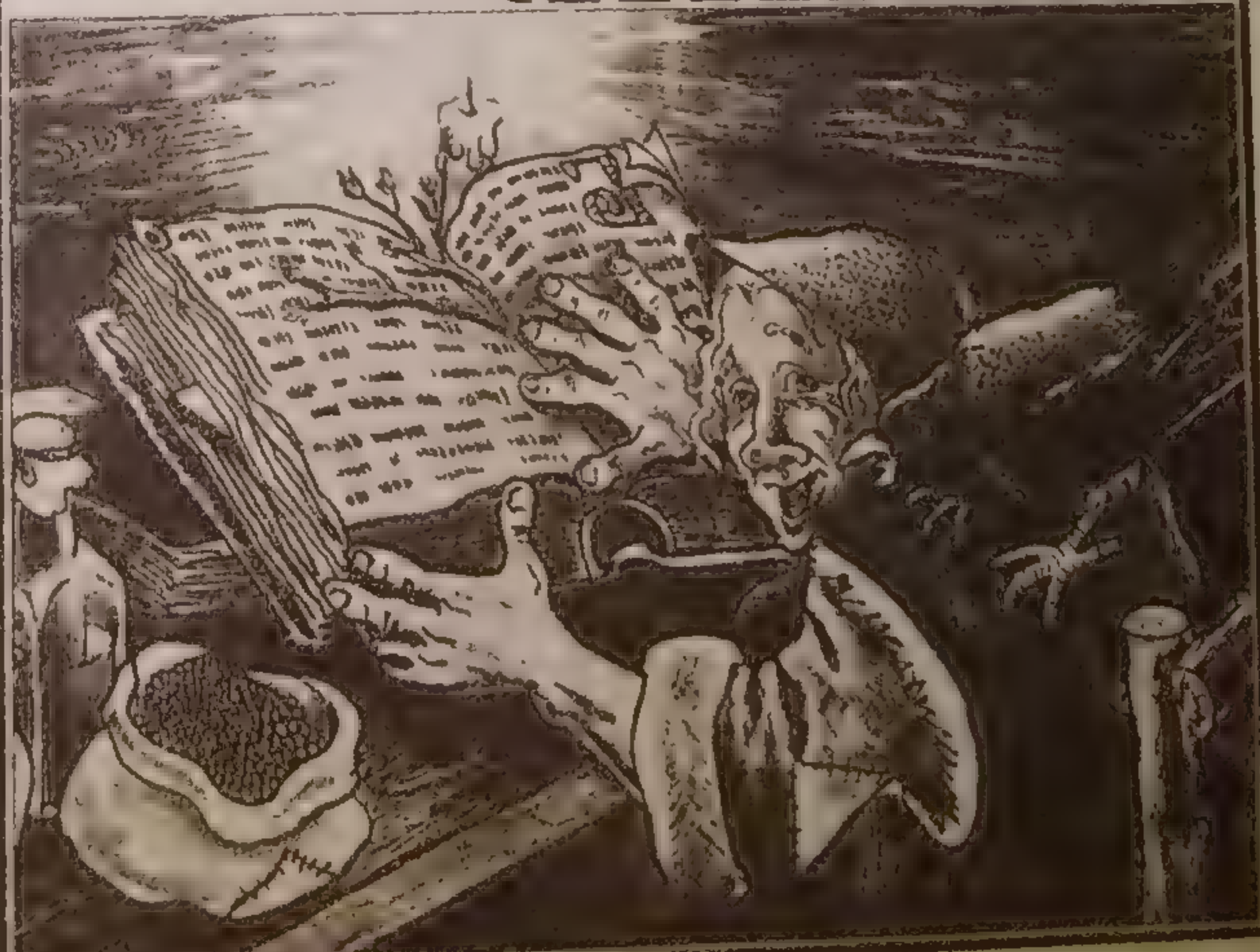
Я все время удивлялся своему деду: 80 лет уже, а бегают, как молодой. Я же раньше, в свои 25, не мог до 5-го этажа подняться - одышка мучала. А все из-за курения, наверное. Однажды дед мне подсказал, как от этой напасти избавиться. В литр меда я выжимал 10 лимонов и измельчал 10 головок чеснока. Все перемешивал и оставлял на неделю в закрытой банке. Пил по 4 чайных ложки (медленно, одну за другой) один раз в день. Месяца через 2 я уже и позабыл про одышку, да и курить бросил.

Олег Воронцов,
Архангельская обл.

Помогла фольга от занозы избавиться

Моя подруга на даче занозу посадила, когда в огороде хлопотала. А попыталась достать - кончик занозы обломилась. Хотела ехать в больницу ноготь снимать, чтобы не загноился. По дороге встретила женщину, которая ей вот что посоветовала фольгу плотно обернуть вокруг больного пальца. Она так и сделала. Ночью на удивление спала спокойно. Палец больше не дергалось, боль стихла. Весь день она с повязкой из фольги ходила и сняла ее только к вечеру. Конец занозы сам за это время вылез из под кожи, и занозу спокойно вытащили. Еще на сутки палец замотали фольгой, и больше он не болел и не воспалялся.

Наталья Михайловна
Чередова,
г. Вельск



КТО КЛОПОНА ВЫШАЕТ?

Обращаюсь к травникам: кто может выслать траву клопона вонючий, помогите больному человеку. И еще: как сделать спиртовую настойку из этой травы, чтобы лечить высокое давление? Оплату гарантирую, только помогите мне вылечиться.

Юрий Алексеевич
Тепляков,
606450,
Нижегородская обл.,
г. Бор-3,
ул. Чугунова,
д. 5 кв. 54

Посидим, поохаем...



Объявление

Уважаемые читатели! Сообщаем вам график выхода в печать наших газет:

■ «Ай, болит!» - еженедельно по вторникам.

■ Спецвыпуск к «Ай, болит!» - с января 2000-го года выходит два раза в месяц на 8 страницах, каждый первый и третий вторник месяца.

■ «Живица» - 2 раза в месяц, каждый второй и четвертый вторник месяца.

Приобретайте у распространителей печатной продукции.

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

Как сестре помочь?

У моей сестры рак шейки матки. Переживаем. А помочь ничем не можем. Может, кто знает народное средство от этой болезни? Помогите, ради Бога, очень на вас надеемся.

Н.А. Токарева,
175110, Новгородская обл.,
Старорусский район,
д. Тулеби

Помогите найти грецкие орехи

Вот бы и мне воспользоваться рецептом с грецкими орехами, чтобы волосы с лица убрать. Очень больно и неприятно дергать их щипцами, а ведь они снова вырастают. Кто может помочь и выслать грецких орехов? Очень прошу!

Алевтина Кузьминична
Неустроева,
184420, Мурманская обл.,
п. Никель,
ул. Печенгская,
д. 13, кв. 47

У ребенка дисбактериоз

Подскажите, пожалуйста, можно ли вылечить народными средствами дисбактериоз кишечника у ребенка? Эта болезнь у него с рождения. Медицинские препараты не помогают. Врач посоветовала лечить народными методами, но какими? Подскажите нам, пожалуйста, добрые люди! Одна надежда на ваш добрый совет.

Татьяна,
Р. Ками,
Сосногорский район

И нам бы тренажер найти

Всей нашей семье нужен тренажер Фролова. Ради бога, помогите приобрести этот аппарат. Хотя бы скажите, где его купить можно.

Анна Васильевна
Оганян,
462722 Оренбургская
область,
Долебаровский район,
п. Голубой Факел

Расскажите мне про лютик

У меня киста на почке. Слышала, что мне может помочь лютик. Но рецепта я не знаю. Подскажите, пожалуйста.

Лидия Кузьминична
Наумова,
Р. Чувашия,
г. Чебоксары,
ул. Урукова, д. 15, кв. 66

Напишите мне, Валентина!

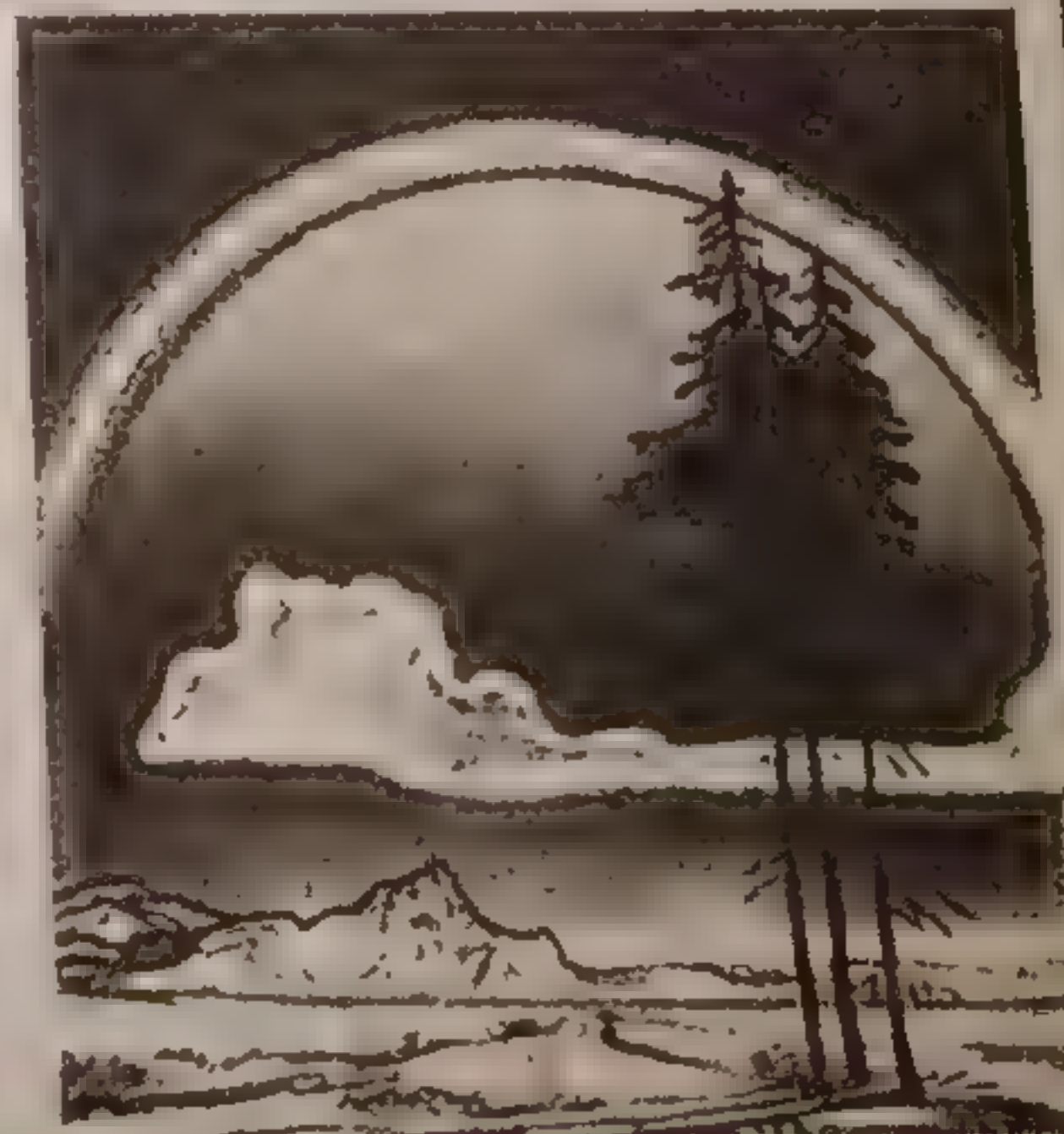
Я просто была поражена письмом Валентины из г. Кировска «вышло из меня 960 камней!» и хотела бы сама попробовать очищение по Малахову. Но, к сожалению, Валентина не указала своего адреса. А так хотелось бы подробнее расспросить об очищении. Напишите мне, Валентина, пожалуйста.

Валентина Александровна
Вакуева,
164700, Архангельская обл.,
г. Нарьян-Мар,
пер. Геофизиков, д. 5, кв. 27

Только бы не паралич

Мне 42 года. Но у меня рассеянный склероз. Пока чувствую себя удовлетворительно, еще на ногах, работаю. Но необходимо приостановить страшную болезнь. Очень жду помощи и советов.

Любовь Г.,
624610, Свердловская обл.,
г. Нижняя Салда,
до востребования



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

164501 Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел. (8184) 55-16-08.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 284 Тираж 130.782 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-00
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор
Корректор
Дизайн

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботолкина О.Н.
Лузин Ю.К.

№ 5 (237)

1 февраля 2000 г.

Ай, болит!

Спасибо за помощь, Ольга

Хочу отблагодарить Ольгу Климову за рецепты и фасоль Долихос. Вы нас здорово выручили. Две сестры у меня диабетки, теперь они пользуются Вашими рецептами. Огромное спасибо за помощь и доброту.

П.Г. Голубева,
г. Сальск,
Ростовская область

Извините, очанка кончилась

Выслала очанку всем, кому смогла. Но, к сожалению, больше у меня этой травки нет. Прошу извинить меня тех, кому очанки не хватило. Постараюсь на следующий год больше заготовить. А пока, может, кто-то другой сможет вам помочь?

В.И. Костыгова,
п. Хохлово,
Вологодская область



Внимание!

Объявляется льготная подписка!

По многочисленным просьбам читателей с 1-го февраля открывается льготная подписка на газету «Ай, болит!» на 2-е полугодие 2000-го года во всех почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках и магазинах «Роспечать» городов Архангельска, Северодвинска, Нарьян-Мара, Онеги, Мурманска («МАРПИ»), Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно («Леноблпечать»), Самары и Тулы.

Индекс 34259 для России, и 50486 для Архангельской области. Напоминаем, что льготная подписка обойдется вам дешевле обычной.

После операции начались мои мучения

Мне 48 лет. В этом году сделали операцию по поводу непроходимости, узлообразования, спаечной болезни брюшной полости - удалили 80 см тонкой кишки. С тех пор и начались мучения. Уже год, как излечиться не могу от поносов. Что бы я ни ела - результат один и

тот же. Вдобавок еще и геморрой появился, шишки уж с орех размером. До операции я весила 65 кг, теперь - 50 и ни грамма набрать не могу из-за поносов.

Пью чагу, дубовую кору, калган, но ни травы, ни таблетки облегчения не приносят. Кто знает, что мне поможет, напишите, ради Бога!

Т. В. Гаевская,
186989, Р. Карелия,
г. Костамукша,
ул. Советская, д. 4, кв. 10



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

За все спасибо «Ай, болиту!»

Как я благодарна газете «Ай, болит!»! С ее помощью вылечили пневмонию у внуки, цистит у подруги, сейчас лечим суставы. Страдаю ревматоидным артритом. Выпила две бутылки настойки сабельника - руки стали рабочими. А ведь не могла даже пустую сумку носить. Наросты на суставах стали рассасываться, но ноги до сих пор болят при ходьбе. Да на локте появился мягкий пузырек, который увеличивается. Как бы мне от него избавиться? Я лечусь только по подсказкам «Ай, болит!» и очень надеюсь на выздоровление.

Нина Ивановна,
Вологодская область



И расставаться не собираемся

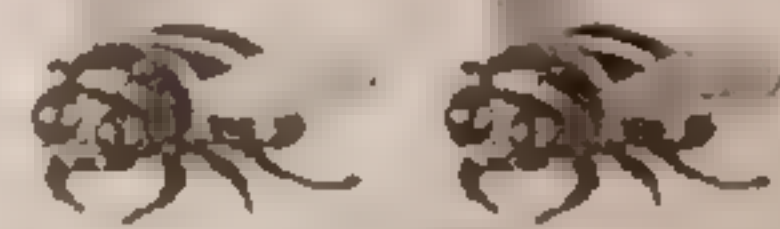
Уважаемые айболитовцы! Низкий поклон от всей нашей семьи вам передаю. Третий уже год газету выписываем и расставаться с ней не собираемся.

Клавдия Изосимовна Вязникова, г. Тюмень

Теперь жить без тебя не могу

В позапрошлом году купила в киоске ради любопытства вашу газету и теперь жить без нее не могу. Благодаря ей я от экземы избавилась, а младшая сестра без операции на щитовидной обошлась.

Зинаида Куделина, г. Рыбинск



Ты

помогашь нам выжить!

«Ай, болит!» выписываю с июля 1999 года и снова подписалась на первое полугодие 2000-го года.

Сагитировала еще трех подписчиков. Газета помогает нам выжить с нашими недугами. Спасибо всем большое!

Наталья Николаевна
Старикова,
г. Яранск
Кировской области



Так я с циститом справилась

Я на насосной дежурила. Надо было пробы сточной воды всю ночь брать через час. А труба-то на улице. И простыла: цистит заработала. Так своим собственным средством избавилась от него: сидела на ведре над запаренным укропом. Закутаюсь и сижу. Главное - не ошпариться. 2 раза по полчаса посидела, и исчез мой цистит.

Лидия Артемьева

Меня в подростковом возрасте за маленькую грудь дразнили, а я переживала очень. Бабушка из жалости возьми, да и предложи шарики из смолы сосны и елки глотать: по 5-6 штук в день мне давала вместо конфет.

Укрепила грудь живица

Через полгода сама же мне и оценку дала: «Ну вот, на девку похожа стала».

Анна, г. Мезень

Q х и намучилась я со своими месячными! Как польет - едва день отработаю. А совсем падаю - уколы сделаю викасола с хлористым кальцием - и дотяну день. И так раз за разом. На учете была, а что толку?

Увидела

меня как-то санитарка нашей же поликлиники и руками всплеснула: «Надежда Дмитриевна, да у Вас кровинки в лице нет!» А мне - хоть плачь. Шепнула ей, в чем дело. А она: «Попейте настоя вишневого». И рецепт рассказала. Я по дороге домой надрала коры вишни, где-то горсти две, дома нарезала и постави-

Знать неаишние: целебна кора вишни

ла варить в литре воды. Как закипела вода, огонь убавила и пропарила 2 часа. А на ночь укутала ватником. Утром выпила неполный стакан (150 г) и взяла с собой на работу - там еще раз выпила. И мне уже не пришлось делать уколы -

меньше стало кровотечение. Вечером выпила снова, на другой день повторила (3 раза на день получалось). И кровотечение остановилось. Кора с тех пор всегда при мне. Я ее не сушу, а просто нарезаю и храню в обыкновенной коробке.

Н.Д., г. Рязань

Сам себе

Чудесное средство от головы и сердца

Когда я жил в Кургане и работал на заводе электрослесарем, у нас в бригаде женщина одна часто на больничном пропадала. Сердечко пошаливало. Да и на голову частенько жаловалась. Отправили ее к профессору в Челябинск на прием. Так она, когда выздоровела, всем рассказывала, что профессор-то ее вылечил народным средством.

Выпила она три 3-х литровые банки лечебного настоя: 3 тертых лимона с кожурой,

полкилограмма сахара, 25 г гвоздики и 0,5 л водки «Экстра» залить в банке кипяченой водой и 14 дней настаивать.

Мало, говорит, верилось в излечение. Да как начала пить по рюмке (25 г) 3 раза в день за 15 мин до еды - почувствовала улучшение: давление начало налаживаться, голова меньше стала болеть. Да и сердечко подуспокоилось. Теперь и на больничном не помним, когда последний раз сидела.

Абрам Анисимович
Достовалов,
Краснодарский край,
г. Сочи

Сам себе доктор

Q ж было совсем распалась наша компания любителей преферанса. И не из-за главных врагов его - жен. А оттого, что Виктор Матвеевич болеть стал часто и не выдерживал темпа игры - не только до утра, но и до полуночи. Стали мучить его головные боли, шум в ушах, бессонница, давление. И зрение сдало. Остальные члены компании сильно расстроились. Замены Виктору Матвеевичу найти не смогли. И тут я вспомнил про диоскорею кавказскую. Утром поехал на дачу, накопал ее корней - которым более трех лет. Дома теркой превратил их в порошок.

Обычно у нас диоскорею заваривают из расче-

та: ч. л. на стакан кипятка. И настаивают на водяной бане 25-30 минут. Пьют по ст. л. 3 раза в день. Первый цикл лечения - 20 дней, затем 10 дней - перерыв. А всего таких циклов нужно провести 3-4. Это полный

Как прежде в преферанс играем

курс лечения. Но так как при таком раскладе нам пришлось бы долго ждать выздоровления, попросили мы Виктора Матвеевича пить настойку по 2 ст. л. 3 раза в день. Благо, корень не токсичен, и раньше я пил это снадобье по такой дозе.

Как же мы были рады, когда уже после первого цикла Виктор Матвеевич позвонил мне и сказал, что готов уча-

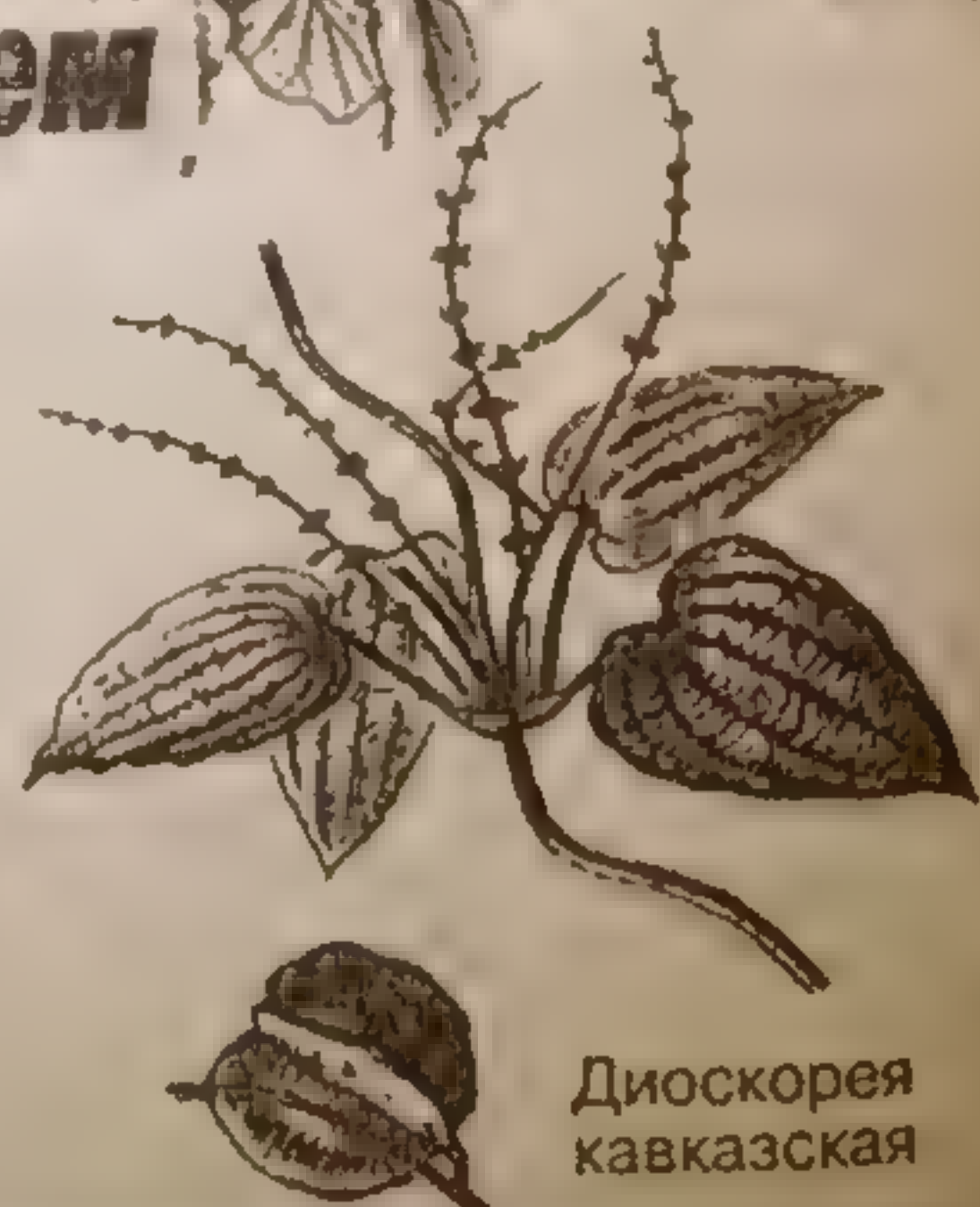
ствовать в игре, правда, по малой программе - только до полуночи, не дольше!

Наверное, и азарт игры ему все-таки помог. Потому как после полного курса лечения все, касающиеся здоровья не-

приятности исчезли. Даже заповедь преферансиста: «Посмотри вначале карты соседа, а свои всегда успеешь» стал выполнять. А тут надо иметь хорошее зрение!

Словом, диоскорея вполне себя оправдала. Ничего удивительного: таких случаев знаю немало. Например, один товарищ перенес инфаркт. Чувствовал себя после болезни очень плохо. Без таблеток

Диоскорея ниппонская



Диоскорея
кавказская

Пришла посылочка из Красноярска

ри года назад вспо-
тевшая вышла я на
улицу. А ветер силь-
ный был, метель. И
заболела вскоре у
меня половина лица. Вра-
чи признали воспаление
первой и второй ветвей
тройничного нерва.

Долго я лечилась, а улуч-
шение же было совсем не-
значительное; летом получ-
ше, а зимой опять плохо. И
вот в «Красной звезде» про-
читала письмо В. Качурина
из Хабаровска «Рецепты
лесного доктора». Автор пи-
сал, что друг его, будучи тя-
жел болен невралгией
тройничного нерва, выле-
чился систематическим вти-
ранием пихтового масла в

больные места. А изготавливают это мас-
ло, сообщил Качурин, в Красноярске. Я
скорее написала своей знакомой в этот
город: попросила выслать мне лекар-
ство. И вскоре получила 10 флаконов.
Как была благодарна за это Шурочке!
Сразу же принялась втирать масло во
всю больную половину головы. Страш-
ные боли были в щеке, под глазом, в
брови, так в эти места я втирала осо-
бенно старательно, утром и вечером,
ежедневно.

Как-то во время натирания по-
чувствовала приятное ощущение.
А потом вдруг наступило затишье.
Но я все равно втирала масло две
зимы подряд - и тогда наступило
стойкое улучшение, боли прекра-
тились. И я прекратила лечение.

Позже, правда, иногда боли появля-
лись - если простужусь, побываю на
сильном ветру. Но я тут же обраща-
лась к маслу. На следующий же день

всегда наступало облегчение. И до сих пор в моей
аптечке стоит бутылочка с пихтовым маслом. Им,
кстати, лечат многие виды радикулит и другие за-
болевания.

Валентина Иллариона Борисова,
Оренбургская обл., ст. Донгузская

доктор

Успокоилось сердечко мое

Посыпались на мою голо-
ву одна неприятность за дру-
гой. И стала я замечать, что
с сердечком что-то не то.
Раньше не знала, где оно и
есть, а тут «чухает» прямо, пе-
реворачивается. Раз на рабо-
те дыхание перехватило,
два... Одна из сотрудниц и
присоветовала снадобье, ей
от бабушки известное:
«Возьми лимонов полкило и
с кожурой на мясорубке пе-
ретри (без косточек только)
в литровую банку и залей
дополна медом. И хорошо-
хорошо, до порошка, перетри
20 ядрышек абрикосовых.
Пару дней постоит - и пей по
столовой ложке за полчаса до

еды утром и вечером. А по-
том-то уже в холодильнике
держи». Так я и сделала -
нервы да сердце не шутка. И
успокоило снадобье-то сер-
дечко мое. Только до лечения
кишечник очистить надо.

Лидия Артемьева,
Приморский край,
г. Арсеньев



...И рассосались шишки от уколов

Когда приходится делать
много уколов, на ягодицах об-
разуются «шишки», которые
плохо рассасываются, болят и
даже нагнаиваются. Так было
и со мной, но я смогла изба-
виться от этих уплотнений.
Как? Все оказалось предель-
но просто: я прикладывала к
этим местам обычный целло-
фановый пакет. Ходила с
ними целыми днями, снимая
лишь тогда, когда принимала
ванну. Создается «парнико-
вый эффект» - он и способ-
ствует рассасыванию неудоб-
ных шишек. Замечу, что до
этого я пыталась лечить их с
помощью самых разных ма-
зей, прогреваний, но - безре-
зультатно. А все оказалось так
элементарно.

Зинаида Смирнова,
Калужская обл.

Александр Васильевич
Мартынов,
350062, г. Краснодар,
ул. Тургенева,
д. 140, кв. 59

аш Краснодарский
край славится ры-
балкой. Но если
даже рыба не клюет, пого-
воришь с товарищем по
душам - и то дело. Вот в
какой-то момент такого

затишья и
признался
мне напар-
ник, что у
него нелады:
жена его не-
довольнича-
ет: мол, пло-
хо стал вы-
полнять суп-
ружеские
обязанности,
на рыбалку
с глаз долой

гонит - хоть тут, мол, с тебя,
может, будет толк. Решил
уж мужик деньги копить -
на курорт съездить, свое
мужское достоинство ук-
репить. Ох, говорю, брат,
ради этого и ездить дале-
ко не стоит: дам тебе хо-
рошее, надежное сред-
ство.

На обратном пути за-
шли ко мне, и дал я ему
настойку из красного кор-
ня (копеечных забытый) и
две горсти семян витек-
са священного. Велел
пить снадобье по ч. л. 3
раза в день. Затем из се-
мян вторую настойку сде-
лать. Залить их пол-лит-
ром водки, настоять 10-
15 дней и пить так же -
по ч. л. трижды в день.

«Для верности, - как
раньше говорили наши
старцы - Дабы мужская
сила, укреплению красным
корнем, от священного ви-
текса увеличилась много-
кратно». Глажу - повеселел
мужик, домой направился.
Где-то через месяц
встретился с ним, спра-
шиваю, как дела. Улыбнул-
ся, бланда палач поддал

«Вторая молодость при-
шла! Любовь такая,
что... Жена даже не от-
пускает от себя никуда. На
рыбалку - и то теперь вме-
сте ездим! И у сына с
дочерью дела не так уж
плохи...»

Ну еще
бы! Когда
мужик чув-
ствует себя в
силе, - ника-
кие пробле-
мы его не пугают. При-
шлось выжидать
нужно этого то-
варища ис-
числяемых
парничков
рыбалки...

ведь кто-то терпит, а кто-
то и находит.

Аналогов красному
корню, по-моему, нет. При-
меняется он также при ло-
жении сердца, печени, же-
лудка и других органов. В
застойные времена был в
большом почете у крем-
левских чиновников. Де-
фицитом слыл - страш-
но. А теперь это и про-
сто дрянь. И это значит в
средстве лечения - им не
стоит. Употреблять этот крас-
ный корень и семена ви-
текса у нас есть. Кому
надо - можем с собой
выслать.

Александр Мартынов,
г. Краснодар





Года три назад заметил я, что соседка дегтем смазывает своей корове копыта и рога. «Это еще зачем?» - «Да грибок у нее». Так ведь и у меня грибок на ногах. Полечусь-ка, думаю, и я дегтем. И стал им ногти себе мазать. Получилось, вылечился. Потом соседей по даче лечил. Тоже помогло. Написал о своих опытах в газету - читатели письмами засыпали: «Расскажите поподробнее, как и что... Что еще деготь лечит? А я этим дегтем то-то и то-то вылечил(а)». И - благодарности мне за рецепт. И, знаете, так увлекся я дегтем! Стал о нем справляться, где только мог.

ШКОЛА оздоровления

А он, деготь, березовый и берестовый бывает

Первый - продукт сухой перегонки части коры березы. Берестовый - это уже продукт сухой перегонки молодой бересты, содранной с березы. Изготовление его более трудоемкое, зато получается деготь чистый, с приятным запахом. Его стараются использовать только для внутреннего лечения и некоторых кожных заболеваний.

И тот, и другой обладают сильным противомикробным,

терина и сахара в крови, вздутие вен на ногах, слабость. Стала она за 20 минут до еды деготь пить: начиная от одной капли до 10, потом в обратном порядке по убывающей - на ст. л. молока. Таким образом, курс лечения - 20 дней - закончила и почувствовала себя лучше. Вены спрятались, анализы хорошие.

Мужчина страдал хроническим простатитом. Уролог не мог ему помочь. А деготь помог. Нагревал мужик половину красного кирпича, клал в пустое металлическое ведро, капал на кирпич 2 капли дегтя. Дым шел! Им-то простатит и лечится. 15-20 минут перед сном голым задом сидел мужичок на ведре (да больше и не высидеть - сильно припекает).

БЕРЕЗОВЫЙ ОТЛИЧНОЕ

Три процедуры - и уже наступило улучшение.

противопаразитарным, антисептическим действием.

Так вот, стал я на «дегтярке» заказывать для себя чистый деготь, чтоб можно пить. Сначала на себе испробовал лечение им, а потом и на знакомых - кто хотел пройти этот курс исцеления. Правда, у некоторых деготь вызывает аллергию. Так ведь аллергию вызывает не только он. А многих, насколько знаю, излечивает.

На работе уборщица (62 года) разными недугами маялась. Давление 190/110, повышенный уровень холес-

Теми же паровыми дегтярными ваннами люди излечивали геморрой (через 6 процедур шишки рассасывались), женские воспалительные заболевания.

А одна женщина вылечила мастопатию грудной железы. На кусочек быстрорастворимого сахара она капала каплю дегтя и сосала, пока сахар не растворится. Запивала глотком-другим воды. С каждым разом по одной она увеличивала количество капель, пока не довела их до 20. Затем пошла на снижение - по одной опять же. Когда дело дошло до одной капли, женщина сделала перерыв в три месяца. Затем начала все по новой. Лечение было длительное, около двух лет.

Псориаз

Больные места смазывать очищенным дегтем, смешанным с пеплом от сожженной березы. Пропорция: 3/4 дегтя и 1/4 пепла.

Выпадение волос

Втирать в голову дегтярную воду, буквально через короткое время будут расти густые волосы.

Остеохондроз суставов

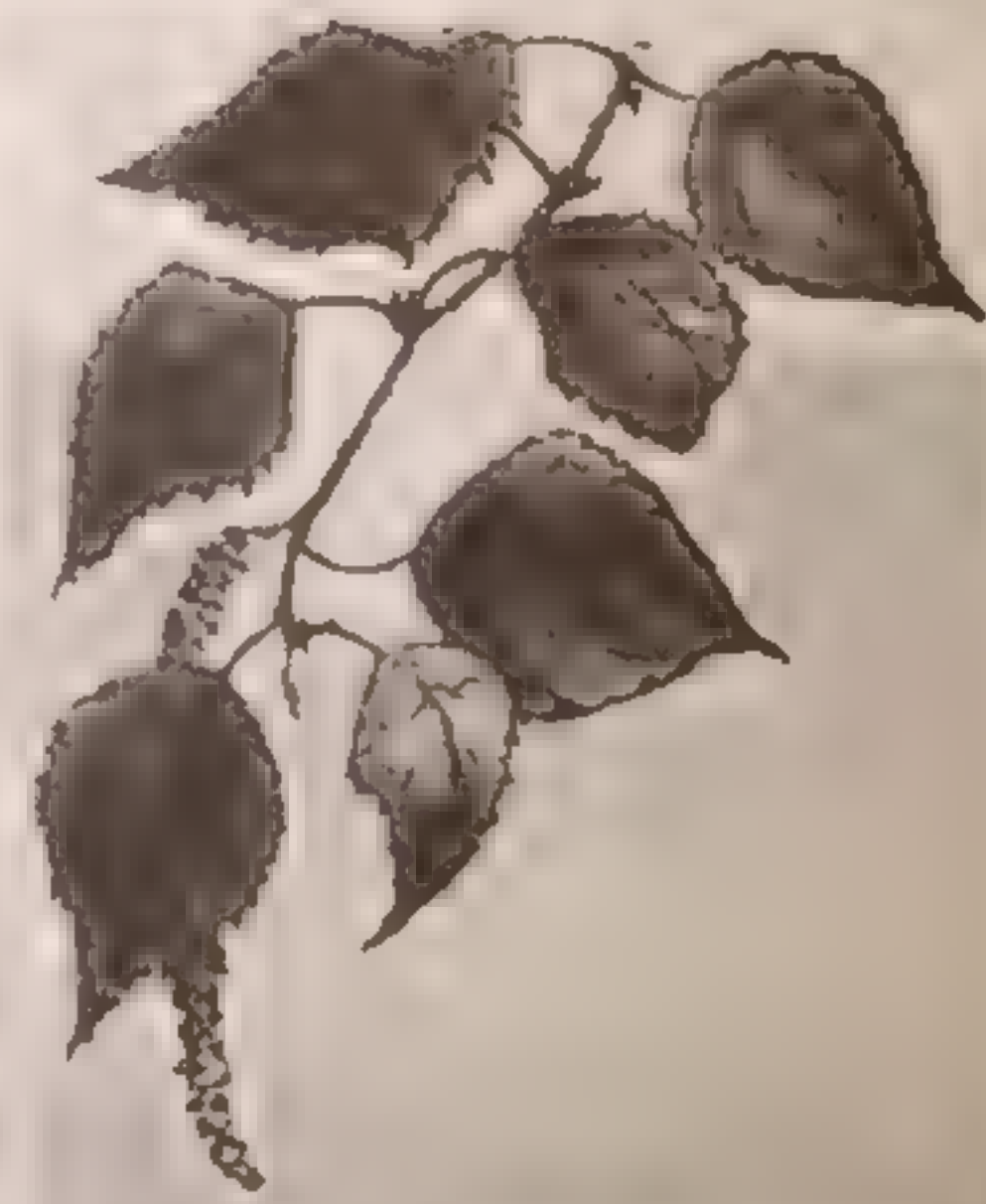
Налить в ладонку немного дегтя и намазать больной сустав. Как только начнет сустав пощипывать или покалывать, немедленно деготь уберите мягкой тряпочкой. На это уйдет примерно 15-20 минут. Через час сустав помыть с мылом, мочалкой. Деготь свое дело сделал, т. е. разбил соли.

На другой день накладывайте на больной сустав глину (любую - белую, голубую, красную) только, чтобы глина была без песка, липкой. Развести ее до густоты сметаны. И намазать больной сустав. Накрывать не нужно. Через некоторое время глина будет сохнуть и стягивать кожу. Тем самым вытягивать соли из сустава. На суставе

будет видна соль, и на вкус она соленая. Глину на суставе держать по времени на усмотрение больного, так как могут возникнуть сильные боли при вытягивании солей.

Схема лечения: 1-й день - лечение дегтем. 2-й день - лечение глиной. Отдых - 2 дня. 5-й день - лечение дегтем. 6-й день - лечение глиной. Отдых - 3 дня. 10-й день - лечение дегтем. 11-й день - лечение глиной.

И все. Должно наступить облегчение или даже выздоровление. Можно повторить лечение по указанной схеме.



Трофическая язва

Взять в равных частях деготь и сок коланхоэ. Все смешать. Намочить бинт и наложить на язву в виде компресса. Через 3 процедуры язвы не будет, затянется.

Опыт лечения оказался настолько большой, что я даже составил обстоятельную методичку. Вот она.

Сахарный диабет, тромбофлебит, инсульт

Прием внутрь от 1 до 10 капель, увеличивая дозу по капле ежедневно, на ст. л. молока, сока моркови.

Затем от 10 до 1 капли, уменьшая дозу по капле. Принимать за 20 минут до еды, раз в день.

Геморрой

Взять 1/2 часть кирпича (красного), нагреть его на газе или электроплитке. Нагретый кирпич положить в пустое же-

на 2-е суток, чтобы деготь отстоялся. Осторожно снять пену дегтя, не взбалтывая, слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой посуде (бутылке). Оставшийся деготь уже целебных свойств не имеет, идет для хозяйственных нужд. Хорошая дегтярная вода прозрачная и цветом напоминает хорошее сухое виноградное вино.

Дозировка приема воды внутрь: взрослые: 100 г утром за 15-20 минут до еды; дети: 50 г утром за 15-20 минут до еды; младенцы: от 2 до 4 ч. л. 2 раза в день, через час после еды.

Пигментация кожи

Пить дегтярную воду и втирать ее в пораженные участки кожи.

ДЕГОТЬ - ЛЕКАРСТВО

лезное ведро, капнуть 2 капли дегтя на кирпич, пойдет дым. Сидеть над ведром 15-20 минут. Больше не просидите, будет сильно прогревать паром. Эту процедуру делайте вечером перед сном. Ложитесь спать. Утром встаете - болевых ощущений геморроя не будет. А через 6 дней все ваши шишки рассосутся.

Экзема

2 ст. л. дегтя, ст. л. серы горючей, половина ст. л. пчелиного воска, одна ст. л. меда, ст. л. растертого медного купороса, ст. л. уксусной эссенции, 4 ст. л. подсолнечного масла. Все перемешать, затем в течение 20 минут нагревать на слабом огне, постоянно помешивая смесь. Остудить. Полученной мазью смазывать пораженные экземой места тонким слоем.

Рак горла, желудка

Пить берестовый деготь (если здоровые почки) с теплым кипяченым молоком. В первый день в молоко капают каплю дегтя. Во второй день - 2 капли, в третий - 3, и так довести до 20 капель. После этого сбавляйте прием дегтя, так же постепенно доводя до капли.

Инфекция мочеполовой сферы

Пить берестовый деготь по схеме, как в п.1 (сахарный диабет). Кроме того, из березового дегтя приготавливают дегтярную воду. Дегтярная вода зарекомендовала себя для лечения детей и тех, кто не может переносить запахи дегтя.

Дегтярной водой лечат такие болезни, как: запоры, астму, водяные болезни, выпадение волос, пигментацию кожи, оспу, гангрену, рожу, чесотку, проказу.

Приготовление дегтярной воды

4 л холодной родниковой воды, 500 г дегтя перемешать деревянной палкой в течение 5 минут. Сосуд плотно закрыть

в п.б. 2-3 месяца отдыхать и снова пить. Лечение это длительное, 2 года.

Грибок ногтей

Помыть и распарить ноги в теплой мыльной воде, ногти подстричь. Ноги насухо вытереть, особенно между пальцами. На спичку намотать ватку, смочить ее дегтем, намазать все ногти, стараясь деготь заталкивать под ногти. Через 10-15 минут деготь убрать ваткой. За эти 15 минут деготь уже успел впитаться в кожу и будет там бороться с грибком. Стоит только помыть ноги хозяйственным мылом, деготь почти вымывается из-под ногтей и с кожи.

Ноги мойте, сколько захотите, когда хотите. Но не забывайте после мытья обязательно намазывать ногти дегтем. Если есть зуд и трещины между пальцами, то дегтем не мазать, а сделать следующее: 4 ч. л. дегтя, 3 ч. л. подсолнечного рафинированного масла смешать и мазать между пальцами. Через 20 минут убрать.

Сначала один день мазать, 2 дня - отдых. Потом - два дня мазать, 3 дня - отдых. Наконец, один день мазать, 3 дня - отдых. И так мазать до конца первого месяца.

2-ой месяц: 1 раз через пять дней. 3-й месяц: 1 раз через 10 дней.

Кроме того, не забывайте продезинфицировать старую обувь: грибки в ней могут жить долго. Инфекция убивается, если положить в туфлю кусочек ватки, марли, смоченной дегтем.

Тромбофлебит, инсульт

Пить березовый деготь по схеме, указанной в п.4 (рак горла, желудка).

Туберкулез

Пить березовый деготь от 1 капли до 40 капель, увеличивая дозу по капле ежедневно, затем уменьшая дозу от 40 капель до одной. Через 2 месяца курс лечения повторить. Деготь пить с молоком (1 ст. л.).

Если у больного после снятия дегтя с кожи появилось покраснение или помокрение, то через 1-2 ч после снятия дегтя нанести цинковую пасту или цинковую водную смесь.

Сейчас деготь продается во всех аптеках. Но, если возникнут трудности в приобретении, я могу выслать.

Валерий Завьялов,

456910, Челябинская обл., г. Сатка, ул. Солнечная, д. 31, кв. 9

Цистит

5-10 капель березового дегтя залить стаканом теплого молока, размешать и принимать по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 5 дней.

Чешуйный лишай

Ст. л. берестового дегтя смешать с 3 ст. л. рыбьего жира, намазать этой мазью тряпочку и привязать к лишая. Курс лечения 10 дней, по 30 минут - каждая процедура.

Паховая эпидермофития

Микоз крупных складок, эпидермофития стоп, ногтей.

Эти заболевания хорошо лечатся 5-10 %-ными серно-дегтярными мазями.

Ангина

10 г берестового дегтя, 30 г масла календулы, 40 минут томить на водяной бане (масло приготовить из цветков календулы: 10 г цветков, 10 г подсолнечного масла). Капать на язык 5-6 капель и сосать 2-3 минуты.

Демодекс

Пораженные места мазать дегтем. Курс лечения 30 дней.

Мастопатия грудной железы

На кусочек быстрорастворимого сахара капнуть каплю дегтя и сосать, пока сахар не растворится, затем запить небольшим количеством воды и довести количество дегтя до 20 капель и обратно до капли, как сказано





Сюрприз для майора

Узаконенное многоженство порой преподносит приверженцам этой традиции весьма неожиданные подарки. Не обошлось без сюрприза и в семье майора вооруженных сил Конго, который несет службу в городе Кисангани. Обе его жены произвели потомство в один и тот же день. При этом обе родили по тройне. Итого счастливый отец получил сразу пять сыновей и одну дочку. Такое и в Африке случается не каждый день, и пораженные соседи даже организовали сбор средств в помощь офицеру - многодетному отцу. Обе матери и все новорожденные чувствуют себя прекрасно, а вот о состоянии майора не сообщается...



В детстве видела я старичка - его под руки выводили родственники на завалинку - погреться на солнышке. Говорили: очень болен он, вот-вот уйдет... Что у него была за хворь - не могу сказать. Да ведь у нас и врача не было, чтоб диагнозы устанавливал. Знахари лечили, а им больные жаловались: «Ноги не ходят...» «Спину ломит...» Знахарь выслушает, бывало, и скажет: «Ну, эта беда поправима. Выгоню я твою болезнь». Больной верит в это, советам знахаря следует и исцеляется. Сколько таких случаев на моей памяти! Так и с тем старичком было. А вылечился он кулагой и солодом. Пошел своими ногами по деревне, а люди останавливались, дивились.

ВСЕ СЕКРЕТЫ

Если на Вас чихнули в автобусе...

Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом - лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.

Почему дети плохо растут

В последнее время ученые пришли к выводу, что не нужно слишком часто потчевать свою семью супом из щавеля, компотом из ревеня или поить домашних какао - во всех этих блюдах содержится большое количество щавелевой кислоты, которая связывает и выводит из организма кальций. К сожалению, это не только ослабляет костную ткань, но и вызывает боли в суставах и болезни почек, а у детей может даже привести к замедлению роста.

Выгоняет солей... молоко

При отложении солей растопите свежее коровье молоко в посуде над огнем. Когда оно начнет закипать, снимите пенку. Добавьте столько же очищенного (медицинского) спирта. Затем зажгите смесь и дайте спирту выгореть. Полученную массу втирайте в больные места.



Жевательная резинка от отита

Английские ученые обнаружили, что жевательная резинка с ксилитом не только предотвращает развитие кариеса, но и полезна для профилактики отита у детей. Они провели исследование в двух группах детей 4-5 лет, которые

после еды жевали резинку, содержащую либо ксилит, либо обычный сахар. Оказалось, что дети, которым давали резинку с ксилитом, значительно реже заболевали отитом и некоторыми респираторными заболеваниями по сравнению с детьми, которые жевали резинку с сахаром. Ученые считают, что причина этого - противомикробные свойства ксилита, и рекомендуют давать такую жевательную резинку детям.



Что это за кулага да солод? Иноземцы еще говорили: поросычья еда, варево для свиней! А русские богатыри ее ели и сильнее их не было никого на свете. Можно сказать, кулага да солод спасли россиян от татаро-монгольского ига. Да и от фашистского тоже. Силу «свиное варево» немалую дает. Вспомните Балду: как наестся он своей поблы (кулаги, понашему) - так и работает за семерых. А кто в войну это варево ел, до сих пор помнит его аромат и вкус. И то, как исцеляло оно болящих, питало их жизненными силами. Так ведь и теперь некоторые и кулагу, и солод готовят и ими лечатся, силу от них набирают. А готовят их так.

Кулагу готовят из муки грубого помола (из цельного зерна без отходов). Желательно использовать пшеничную муку. Но можно и

любую другую. Один килограмм муки развести в литре холодной воды. Поставить на огонь и разбавлять при постоянном помешивании 3 литрами кипятка (в посуде литров на 6-8) до густоты. Держать на огне до пыхтения массы. Добавить стакан сахарного песка или любого варенья. Затем снять с огня и укутать для упаривания.

Кулага гедга на ноги поставила

Пусть стоит, пока не остынет. В кулагу добавляют сухофрукты или сахарную свеклу. По желанию можно добавить и 50 г дрожжей на килограмм муки.

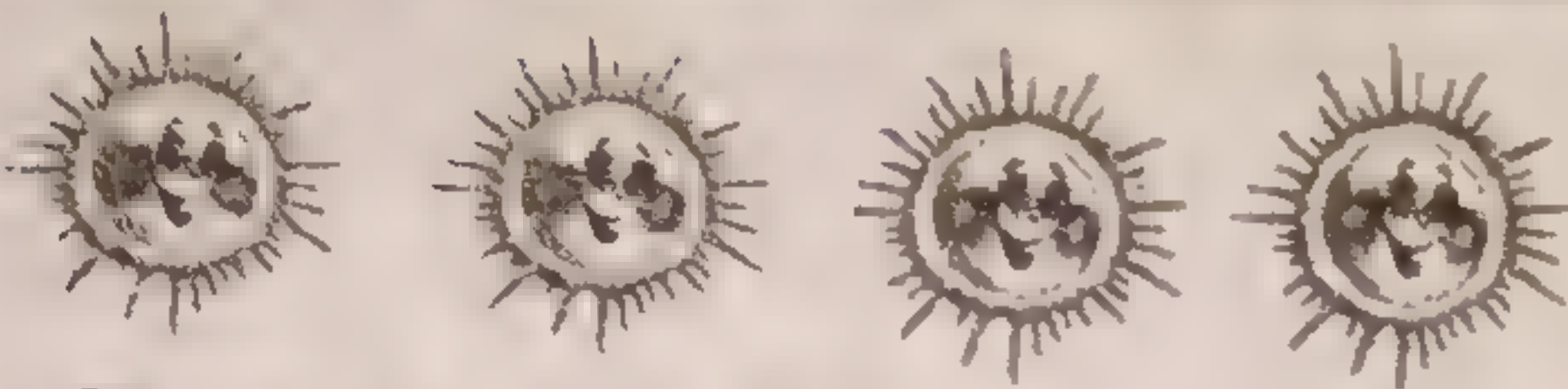
Солод готовят из пророщенного зерна. Ростки не должны превышать 2 мм. Самый лучший солод получается из ячменя, но годятся также пшеница, рис, овес, гречиха, фасоль, бобы, горох, чечевица, капуста, люцерна, подсолнечник. Проращивание

делается так: на дно тарелки положить намоченную марлю, сложенную в несколько слоев, сверху насыпать тщательно промытые зерна и покрыть их влажной тряпочкой. Тарелку поставить в темное место и время от времени увлажнять ткань. Пророщенные зерна снова промыть и пропустить через мясорубку. Солод надо съесть сразу или хранить в холодильнике 2-3 дня. Для улучшения вкуса солод можно смешать с курагой, черносливом, изюмом, орехами, медом, сухофруктами, свежими фруктами, ягодами, зеленью, дикорастущими травами. Можно соединить с творогом или овсяными хлопьями. Кушать солод полезно три раза в день. Солод не надоедает и хорошо усваивается организмом. Солод очень полезен при кожных сыпях, фурункулах, воспалениях мочевых путей, камнях в почках, кишечных заболеваниях.

Тамара Борисовна
Максачева,
Рязанская обл.,
д. Трудаликовка

Если на Вас чихнул в автобусе...

Во время поездки держите во рту кусочек корня аниса, гвоздику, просто корочку апельсина или лимона - это также поможет уничтожить вирусные частицы, «залетевшие» в носоглотку.

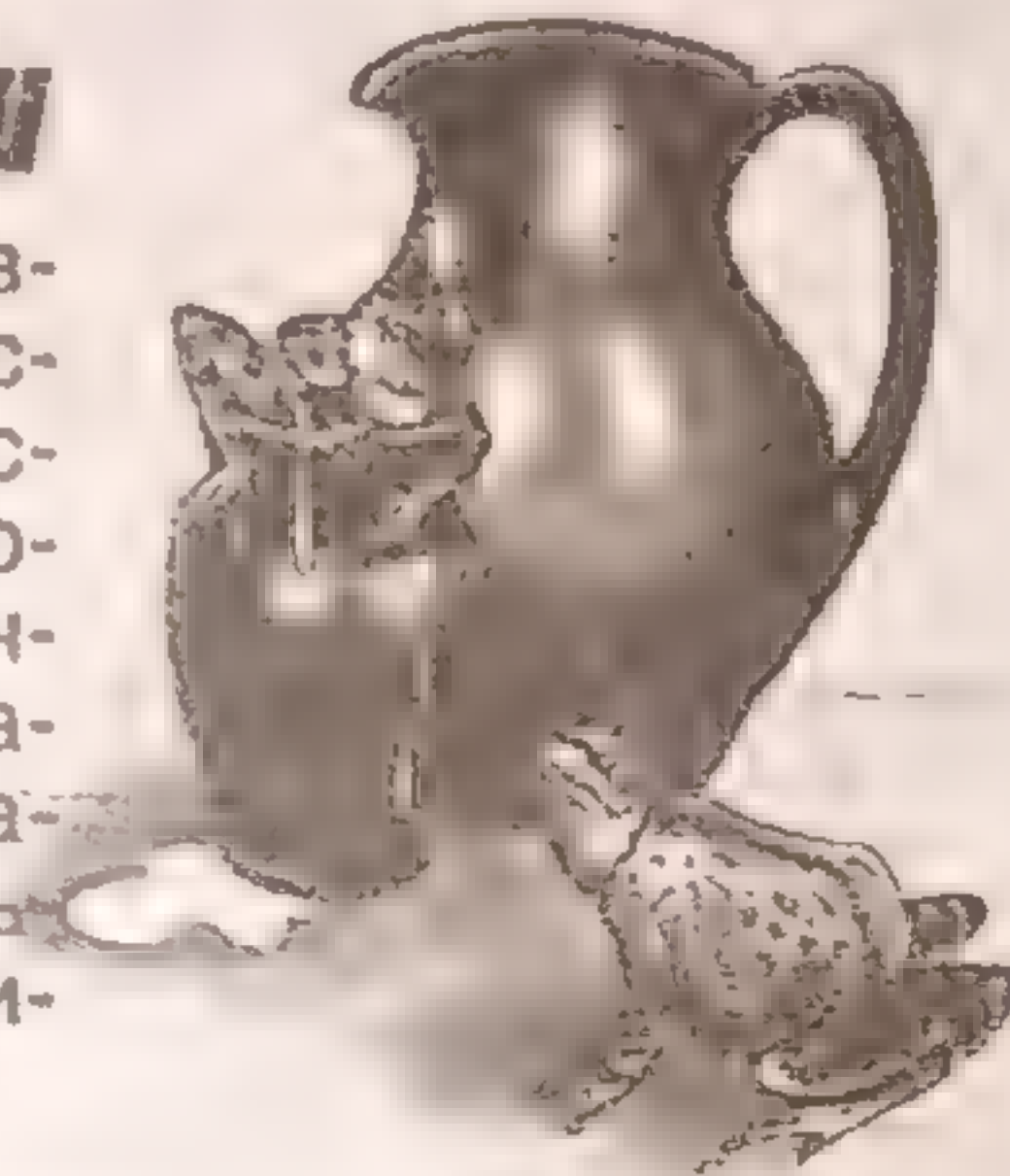


Решай кроссворды - и не старей!

Первые признаки старения головного мозга появляются в 30-35 лет. Оказалось, что этот процесс можно существенно замедлить с помощью регулярных упражнений. У людей, которые ежедневно читают, решают задачи или играют на фортепиано, признаки старения мозга выражены не столь резко, как у людей, привыкших к пассивному восприятию информации, ведущих малоактивный образ жизни.

Лечит кожа лягушки

Ученые выделили из кожи австралийской лягушки биологически активное вещество, которое ускоряет заживление слизистой оболочки рта, носа, желудка и кишечника. После клинических испытаний вещество будет использовано для лечения язв пищеварительного тракта, а также для онкологических больных.



Без зубной пасты

Японцы придумали, как чистить зубы без зубной пасты. Они сконструировали щетку, в ручке которой спрятана микросхема, заряжающая воду. Заряженная вода легко снимает с зубов не только остатки пищи, но и зубной налет. Система работает только на свету, так что придется при чистке зубов широко открывать рот.

Если на вас чихнул в автобусе...

Старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки. Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, до которых дотрагивался больной человек. По этой же причине старайтесь не есть на улице на ходу.

● Эскулап, греческий врач, лечил болезни нервной системы громкой игрой на трубе.

● На Руси во время эпидемии били в колокола. Ученые доказали, что звон колоколов имеет частоту, которая повышает иммунитет.

Большим воспалением легких нужна дыхательная гимнастика - это когда сидишь и долго-долго тянешь звук «У». Врачи утверждают, что это упражнение способствует вентиляции легких, помогает избавиться от мокроты. Так оно и есть. В китайских трактатах по медицине четко указано, что звук «у» вибрирует на частоте легких.

Звуки «А» и «О» дают команду всем клеточкам настроиться на работу, повышают иммунитет.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге.

Звук «Е» - прекрасный «чистильщик» нашего организма от различных негативов. Он создает вокруг человека энергетический барьер.

Звук «М» - это любовь, покой, умиротворение. Помогает расслабиться, снижает давление, улучшает



ловной боли и улучшить настроение. Попробуйте произнести «АУМ» или «ПЭМ» или составьте что-нибудь свое.

Произнося звук, нужно обязательно представлять себе больной орган, на область которого при лечении накладываются обе руки - левая прижата к телу, правая -

тонкой кишки

Сочетание «ЧЕН». Руки на области сердца. Произносить девять раз.

Болезни селезенки и желудка

Лечатся сочетанием «ДОН». Руки положить на область солнечного сплетения. Повторять двенадцать раз.

Бронхолегочные заболевания

Лечат звуком «ШЭН».

Болезни почек и урозаболевания

Звук «Ю» произносить девять-двенадцать раз.

Болезни различных органов требуют разной интенсивности звучания. При заболевании сердца или легких более предпочтительна низкая и средняя интенсивность произношения. При болезнях печени, селезенки, желудка, почек и кишечника используют среднюю и высокую силу звука. Звучание должно быть хорошо откорректированным. Также необходимо достигать резонансного эффекта (вы должны чувствовать вибрацию), чтобы звуковые волны могли достигнуть пораженных внутренних органов.

Аркадий Любецкий,
г. Краснодар



Какие звуки лечат

настроение.

Сочетание «РЭ» помогает снять стрессы, страхи, заикание. **«ТЭ»** - исцеляет сердечно-сосудистую систему. **«Я»** - укрепляет уверенность в собственных силах.

Многokrатное произнесение звука избавляет от боли, усиливает биоэнергетику и гармонизирует работу всего организма.

Звук «Э» используют для снятия слеза и порчи.

Самое замечательное в звукотерапии то, что, зная, как действует каждый звук, можно самому подбирать сочетания. Например, хочется разом снять стресс, избавиться от го-

сверху на левой ладони. После этого приступают к звукотерапии.

XXX

Онкология

Десять раз в день необходимо произносить сочетание «ХЭ».

Если у больного ухудшились показания крови (ее состав часто меняется после химиотерапии), то после звуков «ХЭ» еще шесть раз произносится сочетание «СИ».

XXX

Заболевания печени, желчного пузыря, глаукома

В этом случае семь раз проговаривают сочетания «ГУ-О». Ладони при этом кладут на область печени.

XXX

Заболевания сердца и

Как бы порчу снять

У меня очень большая просьба. Напишите, пожалуйста, кто знает, где можно найти знахарей или целителей, которые могут снять очень сильную порчу.

164303, Архангельская обл.,
Плесецкий р-н,
п. Савинский,
отделение связи,
п/п 726004

Объявление

Уважаемые читатели! Сообщаем вам график выхода в печать наших газет:

■ «Ай, болит!» - еженедельно по вторникам.

■ Спецвыпуск к «Ай, болит!» - с января 2000-го года выходит два раза в месяц на 8 страницах, каждый первый и третий вторник месяца.

■ «Живица» - 2 раза в месяц, каждый второй и четвертый вторник месяца.

Приобретайте у распространителей печатной продукции.



Лечил полиартрит и заболел колитом

Мой муж болен уже семь лет. У него неспецифический язвенный колит (лекарственный), который он «получил» в больнице, где лечился от полиартрита. Поражено 32 см толстого кишечника. Где мы только ни лечились: и бабушки разные были, и экстраксы, бальзам Биттнера пили. Самое большее -



Чем можно помочь маме?

У моей матери отек легких. Врач сказала - от сердечных приступов, а может, и от высокого давления. Она задыхается, даже хрипит. Чем можно помочь маме?

В.Н.,
г. Новгород

Кто знает пассифлору?

Прочитали про цветок пассифлору. Хотели бы узнать о нем побольше. Кто из читателей знает это растение, расскажите, пожалуйста. Очень ждем вашего письма.

О. В. Беляева,
Т. В. Семерникова,
г. Шахты,
Ростовская область

Появился на ноге дерматит

У меня на голени ноги дерматит аллергического характера. Прошу целителей, травников помочь в лечении этого недуга.

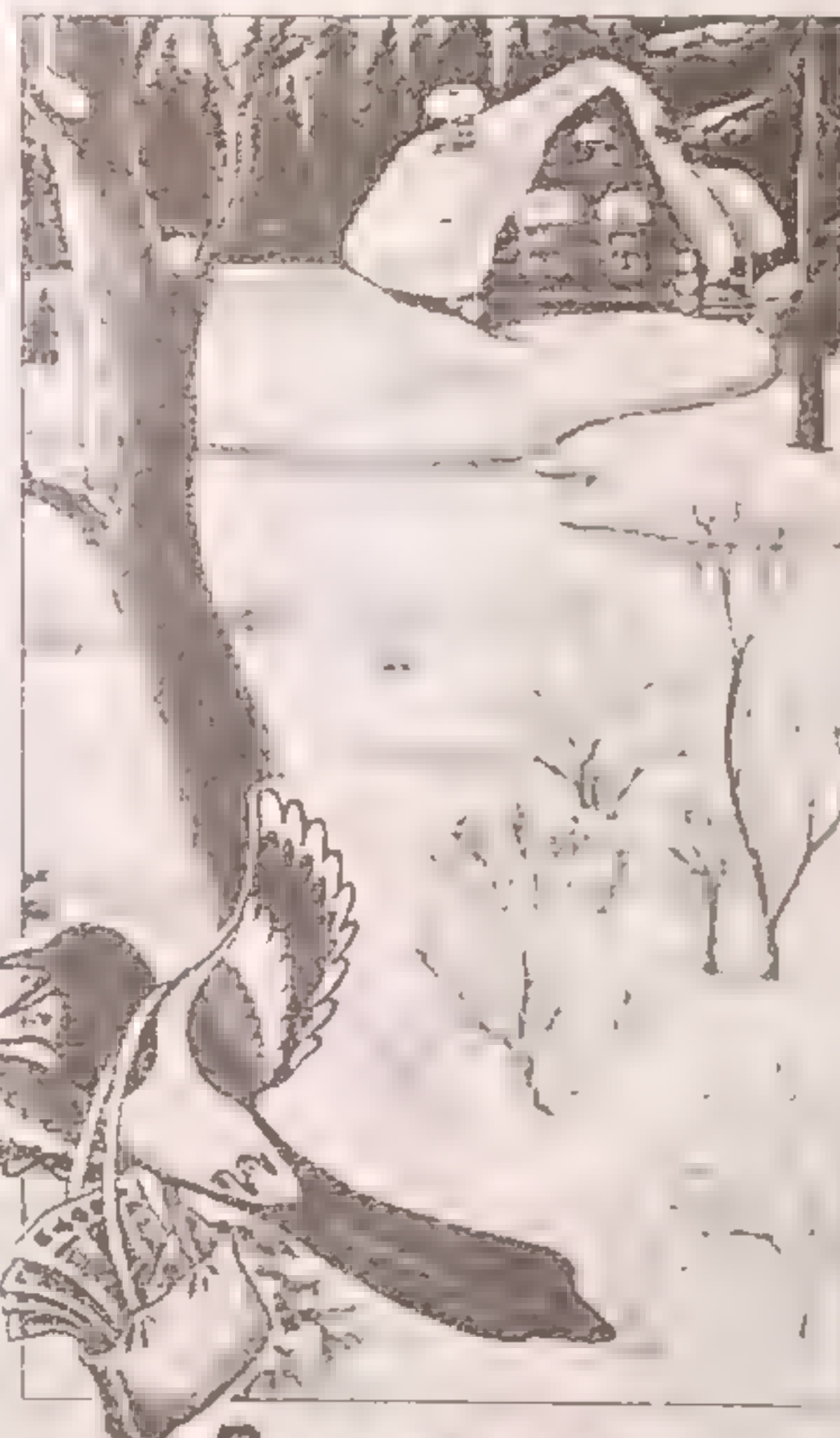
Раиса Морозова,
Ставропольский край,
г. Георгиевск,
ул. Вокзальная,
д. 3, кв. 1

Шейный остеохондроз замучил

Узнала из газеты, что сабельник болотный от отложения солей избавляет в шейных позвонках, а я так от шейного остеохондроза страдаю, что спасу никакого нет.

Вышлите, пожалуйста, люди добрые этой травки!

И.А. Семенова,
302028, г. Орел,
ул. Плесецкая, 8-9



Внимание: поправка

В №3 «Ай, болит!» в заметке «От полипов избавит чистотел» на стр. 2, следует читать: «... опустите в 3 литра молочной сыворотки...», далее по тексту.

Приносим автору и читателям свои извинения.

В номере использованы также материалы из газет: «Семейный доктор» (3), «Отдохни!» (2), «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» (3)

По утрам отхаркиваю

Мне 22 года. Каждое утро я подолгу отхаркиваю, за ночь скапливается слизь в горле. Может, кто поможет советом, айболитовцы?

Ирина, г. Архангельск

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

на 3 дня лучше становилось. Ему 47 лет, а он уже с 39 на пенсии. Никому не пожелаю такой болезни! Есть можно только отварное, все продукты пропускаю через мясорубку, каши только на воде...

В больницу муж больше не пойдет. Умоляю кого-нибудь откликнуться. Что нам делать?

Татьяна Фролова
Горшунцова,
606087, Нижегородская обл.,
Володарский р-н,
п. Центральный,
ул. Комсомольская, д. 3, кв. 17

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.

Заказ № 285 Тираж 136.350 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать,
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00

Телефакс, секретари - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора

Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Плюснина Г.Ю.
Савинский И.П.
Савинский И.М.
Савинский О.Н.
Савинский Ю.К.

Ай, болит!

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

По вашим просьбам

После публикации статьи «Евгения - дающая жизнь» в № 48 за 1999 г. в редакцию поступают письма и звонки с просьбой дать адрес Евгении Фелясовой. Сообщаем его:

Р. Кабардино-Балкария,
г. Нальчик,
ул. Кабардинская, д. 37,
тел. 5-81-38

Черный орех ищут

У меня болит все-все: донимают головные боли, язва 12-перстной кишки, хронические бронхит, воспаление легких, киста почки, колит. Нужен, говорят, черный орех. Пересыл и стоимость оплачу. Только вышлите, кто может!

Корепанова,
413800, Саратовская обл.,
г. Балаково,
ул. 50 лет ВЛКСМ,
д. 5, кв. 56

Таких людей еще поискать!

Дорогой Айболит! Поздравляю тебя с новым годом и желаю всего самого доброго. Много новых подписчиков и огромного тиража! Я сама уж давненько с тобой познакомилась. Пошлю свежие номера подруге в Ростов.

Заодно хочу сказать огромное спасибо твоим замечательным читателям. Таких сердечных и отзывчивых людей еще поискать! Спасибо Кортелевой Л.Г. и Бежавской Г.А. за травы.

Роза Биккенина,
г. Никель,
Мурманская обл.

Муж на улице «плачет»

У моего мужа в холодную погоду на улице постоянно текут слезы. Врачи сказали: «Возраст берет свое». Но ведь ему всего 50 лет! Что нам делать? Ведь есть этому какая-то причина!

Людмила Ивановна
Метелеса,
610033 г. Киров,
ул. Производственная,
д. 6, кв. 166

Ты мне нравишься...

Я один из многочисленных твоих подписчиков, «Ай, болит!». Не только мне, но и всей моей семье ты нравишься. Своей простотой, отзывчивостью. Да всем, что в тебе есть! Поэтому хочу пожелать тебе всего самого наилучшего в новом году и становиться только лучше и лучше!

Павел Николаевич
Николаев,
г. Цивильск,
Р. Чувашия

Все неприятности уходят

Я, как перенервничая, делаю ножные ванны с травой. Горсть запарю на полведра или ведро и сижу - успокаиваюсь. А если еще березовых листьев добавить - вообще рай. Все неприятности уходят.

Л.С. Артемьева,
г. Арсеньев



Внимание!

Объявляется льготная подписка!

По просьбам читателей с 1-го февраля открывается льготная подписка на газету «Ай, болит!» на 2-е полугодие 2000-го года во всех почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках и магазинах «Роспечать» городов Архангельска, Северодвинска, Нарьян-Мара, Онеги, Мурманска («МАРПИ»), Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно, Гатчины («Леноблпечать»), Самары и Тулы.

Индекс 34259 для России, 50486 для Архангельской области. Напоминаем, что льготная подписка обойдется вам дешевле обычной.

Для северян

- жителей Архангельской области и Ненецкого АО - подписка на март и последующие месяцы I полугодия проводится по индексу 50486 в областном каталоге во всех отделениях связи области.

На оставшиеся месяцы первого полугодия 2000 года продолжается подписка в киосках и магазинах «Роспечать» городов: Архангельск, Онега, Северодвинск, Нарьян-Мар, Новокузнецк, Искитим, Тосно, Гатчина («Леноблпечать»), Тула, Самара, в отделениях «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск, а также в редакции газеты «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Информсервис» (г. Няндомы).

Продолжается подписка

На газету «Ай, болит!» на второй квартал 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40, индекс 34259. Оформление подписки - в каждом отделении связи России. Каталогная цена не изменилась.

Жителям Северо-Запада

Вы можете подписаться на I полугодие 2000 года по областным каталогам в отделениях связи Вологодской, Кировской, Мурманской областей, Республики Карелия по индексу 34259.



О том, что крапива - растение лечебное, я знала с детства. Бывало, пробежишь босыми ногами по крапивнику, - ой, как обжигает! А мама скажет: «Это хорошо, на пользу, ведь не зря в сибирских банях венником из крапивы всю хворь выгоняют». Так и осталось в памяти: крапива - значит, жгучая. А в зрелом возрасте мне пришлось пообщаться с другой крапивою - нежгучей. Здорово тогда она мне помогла.

Было это в 1994 году. Мы, одноклассники, решили собраться на вечер встречи 40 лет спустя у меня дома. Уже были ра-

Сам себе

С ижу как-то вечером в гостях у знакомого врача-терапевта, беседуем о всякой всячине.

- Слушай-ка, - спрашиваю, - а действует в вашей практике надежный народный принцип, когда клин клином вышибают?

- Иногда. И смотря в чем. Не зря же говорят: «От чего заболел, тем и лечись». Но, заметь, это любимая присказка всех алкоголиков.

- Да бог с ними, с алкоголиками. Я серьезно спрашиваю. Вот, скажем, радикулит зачастую проявляется после простудных сквозняков, как бы после своего рода «удара холодом». А избавиться от радикулита опять же при помощи холода возможно?

- Не приходилось слышать, - после некоторого раздумья произносит врач. - Вот увижу своими глазами такого человека, - поверю, может быть.

- Тогда смотри быстрее: такой человек перед тобой...

XXX

Осень на Центральной Колыме обычно студеной и ветреной. В середине 70-х годов меня, молодого и очень крепкого мужика насквозь просифонило в брезентовом кузове вездехода, пока тот карабкался по горным перевалам. Через день после приезда домой я уже не мог подняться на ноги от диких болей в спине. А когда звонил телефон, то приходилось сползать с кровати на пол и, тихонько поскуливая, ползти к нему

по-пластунски.

Две недели бились со мной местные медики, асция в пояснице бесчисленное количество уколов. Перодангаться на ногах я кое-как начал, но боль не отпустила. И тогда я вспомнил про знаменитый «принцип юнны».

Способ самоисцеления от радикулита, который я изобрел, выглядел со стороны довольно жутко.

Часов в шесть утра, когда на улице трещал пятидесятиградусный мороз, я выскальзывал из-под теп-

ленной воде. Как отрезало.

- Ну и чем ты это объясняешь? - спросил собеседник.

В ту пору я этот эффект объяснял довольно просто: мой умный по природе организм решил больше не связываться с дурной башкой хозяина и предпочел добровольно избавиться от радикулита, пока хозяину не пришла в голову очередная, еще более нелепая блажь. Но все оказалось не так просто. Лет через пять, листая свежий номер журнала «Наука и жизнь», я наткнулся на крат-

семьдесят, а у японцев еще больше, хотя тампоны, конечно, эту разницу весьма существенно сглаживают.

Удар холодом, будучи кратковременным, больное место не застуживает, а обжигает своеобразным способом. Отсюда и целительный эффект.

Снег-то, говоришь, на пояснице не успевал таять? То-то и оно. Но в нашей среднерусской полосе такого резкого перепада температур в естественных условиях не добиться, и если человек пойдет по твоим стопам, то только больше себе навредит.

Словом, клин на клин не приходится.

Михаил Соловьев,
Ярославская обл.,
п. Большое Село

Клин - клином, а простуду - холодом

лого пухового одеяла, стараясь не разбудить мирно посапывающую красавицу-жену, и в одних плавках бежал до ближайшего сугроба. И!..

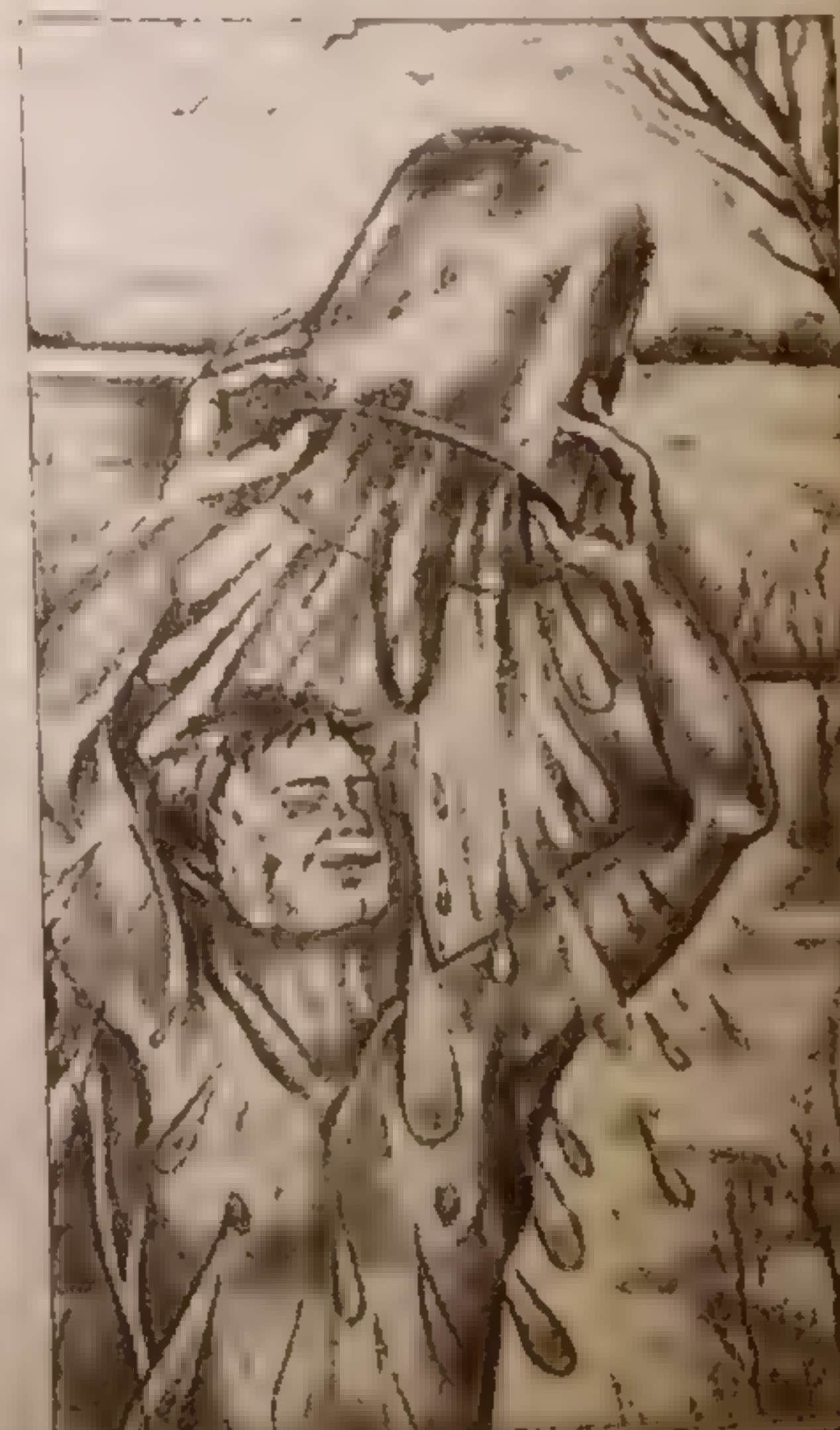
Снег - что наждачная крошка. На теле не таял, а просто обдирал кожу и тут же осыпался под ноги. Вокруг меня начинало клубиться облако пара, его я так и приносил за собой в прихожую. Оставалось только обмахнуть себя полотенцем и садиться пить обжигающий чай.

Через неделю таких упорных болей ушла. Ушла насовсем, чтобы больше никогда не вернуться, хотя с той поры приходилось не раз и на снегу в спальниках ночевать, и реки переходить по горло в

кое сообщение о том, что в одном из японских научно-исследовательских институтов ученые-медики открыли новый способ лечения радикулита при помощи компрессов, пропитанных жидким азотом. У него температура испарения, если не ошибаюсь, где-то около минус 170 градусов Цельсия. И вот тогда я немножко погордился собой, мол, опередил даже японскую медицинскую технологию, и сам докумекал до подобного метода лечения.

Врач мой метод сначала одобрительно оценил, но тут же и забраковал, как полностью непригодный для широкого внедрения в «трудящиеся массы».

- Обрати внимание, - заметил он, - в обоих случаях резкий перепад температур. У тебя примерно градусов

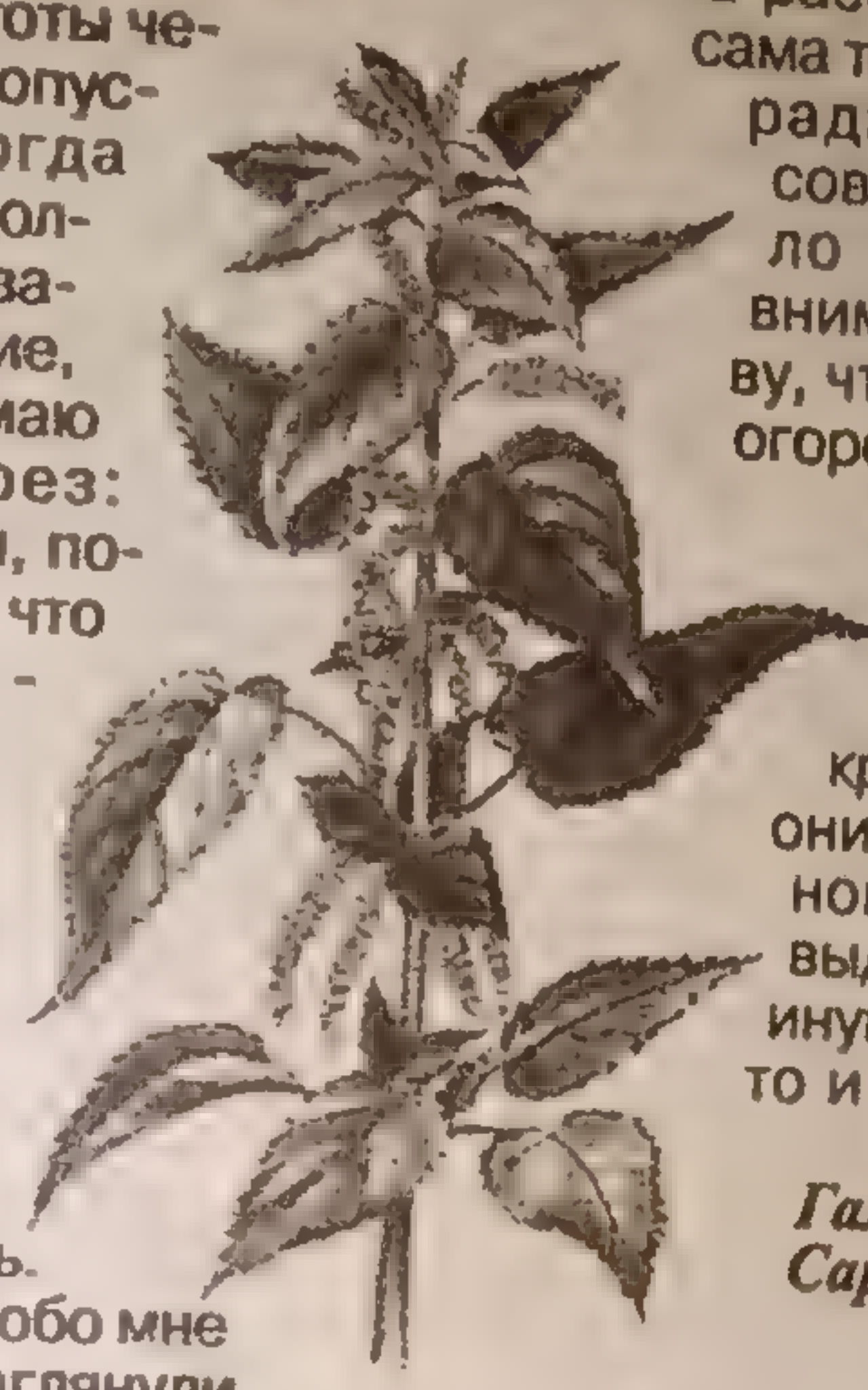


...иногда при онемении, указанный эффект. И вдруг я заболела. Да так сильно, что ни охнуть, ни вздохнуть: воспалился седалищный нерв. Чем только не лечила: мази всякую втирала, уколы делали, но блокаду - ничего не помогло. А время шло, до встречи оставалось две недели. И тут заглянула ко мне одноклассница (жила рядом в селе: узнать, как мои дела. А дела хуже некуда: лежу, реву. «Что же ты мне раньше не сообщила? Я бы тебя давно вылечила!», - возмутилась она. Да, думаю,

Нежгучая крапива жгучей не хуже

вылечишь: вон и медики ничего не могут сделать! Ушла она. А к обеду явилась с пучком крапивы. Я вздрогнула: все, пропала! А она: «Не бойся, эта крапива не жгучая, но потерпеть придется». Странной мне показалась эта крапива: темные крупные листья какими-то космами свисают. И вообще вся она мощная. Разделась я, и начала Маша (так звали одноклассницу) надо мной «колдовать». Нет, она не хлестала, а легкими прикосновениями водила по больно-

му месту. Длилось это всего 1-2 минуты, но будто ток высокой частоты через меня пропустили. А когда Маша ушла, долго еще оставалось ощущение, что я принимаю электрофорез: пощипывания, покалывания. И что интересно - никаких ожогов. Приезжала она всего два дня, и что вы думаете? Поднялась я, только слабость осталась. Да, медики обо мне не забыли: заглянули, чтобы веточку крапивы взять.



Чуть позже Маша рассказала, что она сама так вылечилась от радикулита: когда совсем уже не стало сил, обратила внимание на крапиву, что росла в конце огорода, у озера. Потом я прочитала в «Лечебнике»: листья крапивы покрыты волосками, они при соприкосновении с кожей выделяют муравьиную кислоту. Она-то и лечит!

Галина Павловна,
Саратовская обл.,
г. Энгельс

доктор

Вылечила стенокардию соком алоэ

Моя мама вылечила стенокардию (грудную жабу) соком алоэ.



Срезала 2 листочка ниточкой и выжимала сок. Добавляла сок 2-х средних лимонов и 500 г меда. Все смешивала в эмалированной кастрюльке деревянной ложкой и перекладывала в стеклянную банку. Держала ее закрытой в нижней части холодильника. Принимала 3 раза в день по столовой ложке за час до еды. Перед приемом обязательно перемешивала все деревянной ложкой. В течение года нужно повторить курс лечения 3-4 раза с перерывом в месяц.

Алоэ же мама выращивала дома года 4 без химических удобрений.

Н.В. Соколова,
Тамская обл.

Ушную шпору выводить

У меня с ногами маята: шпоры. Хорошо, люди научили, как от них избавиться. Нагрела красный кирпич, смачивала в урине тряпку и клала сверху, предварительно свернув в несколько слоев. Ставила на нее ноги и грела, пока кирпич не остынет. И шпоры исчезали.

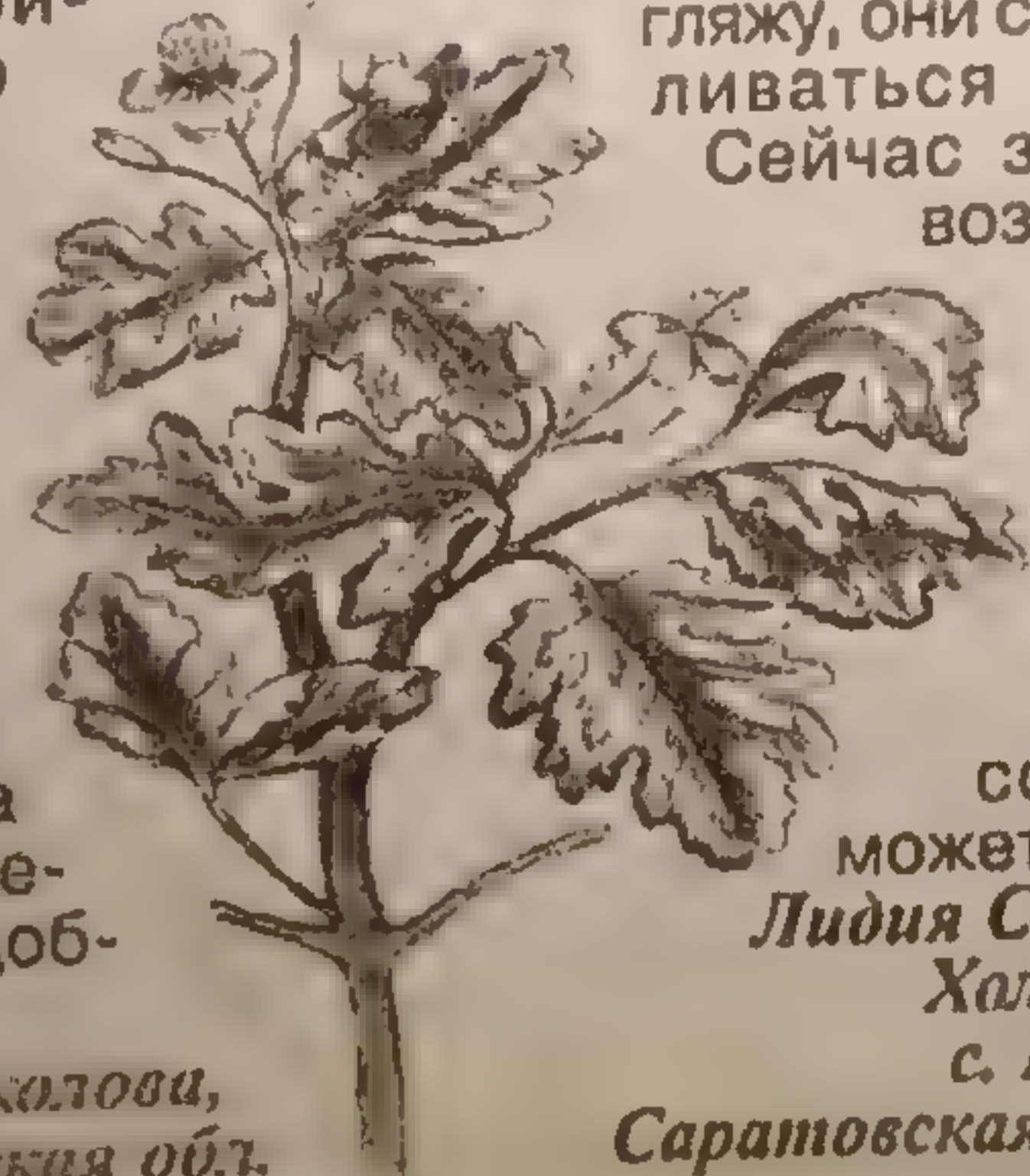
Валентина Васильевна

Срывала стебелек и прижигала моллюсков

У меня одно время была напасть: моллюски на шее и лице. А потом вывела их соком чистотела. Каждое утро срывала стебелек и его оранжевым соком прижигала моллюсков. Несколько раз потребовалось так сделать. А потом, гляжу, они сами отваливаться начали.

Сейчас зима, но, возможно, в аптеке этот сок есть. Буду рада, если и вам мой совет поможет.

Лидия Семеновна
Халюшкина,
с. Балаково,
Саратовская область



Бабушка моя лечит всех, кто к ней за помощью обращается, настойкой золотого корня. Она уж много лет дружит с лекарственными травами и кореньями и много рецептов знает.

Мучил меня, помню, пародонтоз. Ну никак от него избавиться не мог, пошел к бабушке. Она посоветовала полоскать рот 2-3 раза в день этой настойкой. Еще внутрь принимал по чайной ложке в день. После первого полоскания - жжение. Но зато и боль

малась. А теперь бегаю без одышки и усталости.

А еще друг мой приходил по поводу мужской слабости. И тут родиола не подвела!

Он ее по чайной ложке настойки три раза в день перед едой принимал. И скоро «встал в строй». Благодарил потом бабулю мою и настойку золотого корня.

Да ведь и вы можете приготовить это целительное средство. Измельчите высушенный корень ро-

Средство твоей бабушки - родиола розовая

прошла. А через две недели бабушкиного лечения зубы у меня окрепли, и я больше не маялся.

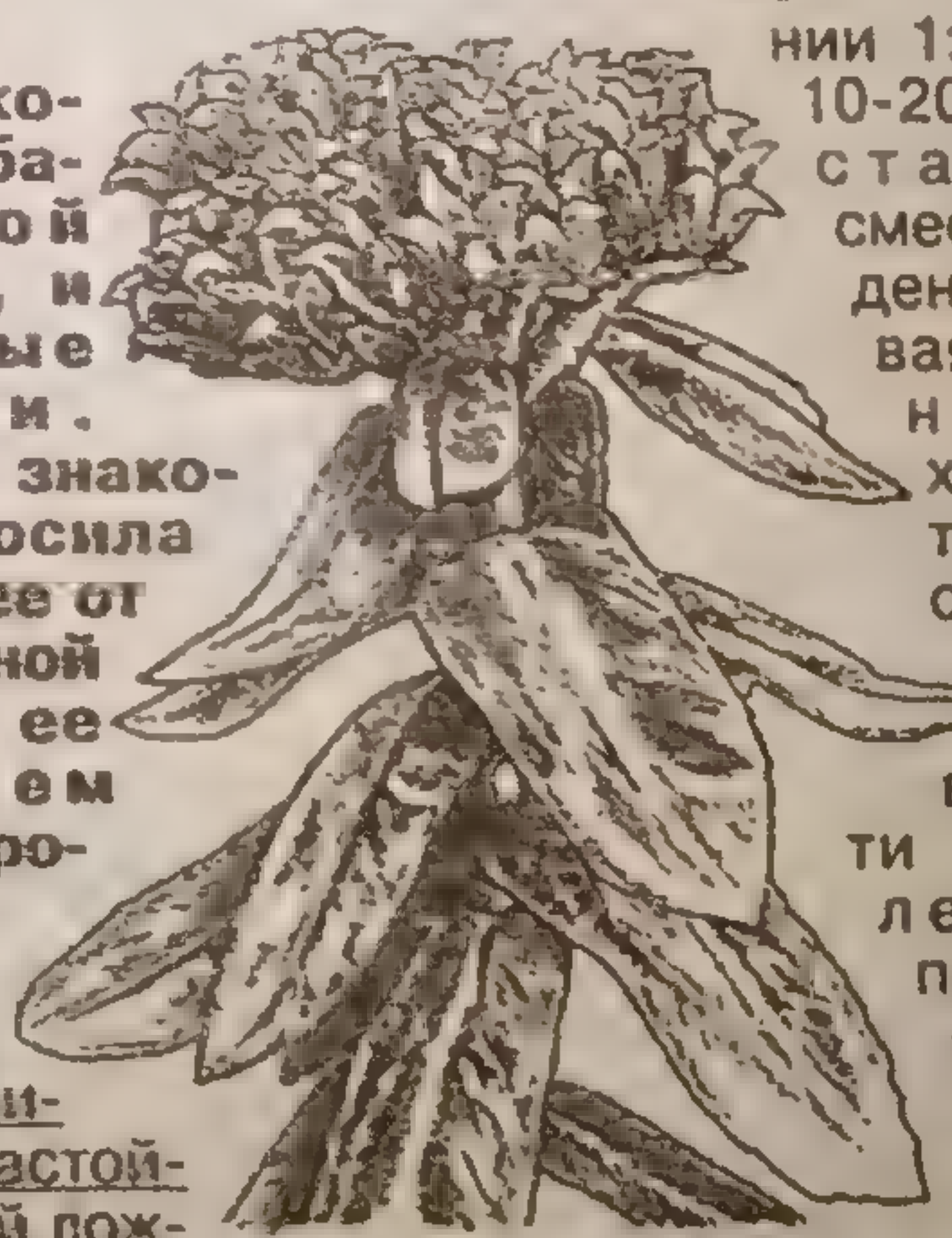
Были, конечно, в бабушкиной практике, и серьезные болезни. Одна моя знакомая попросила вылечить ее от бронхиальной астмы. И ее спасением оказалась родиола розовая!

Три раза в день принимала она настойку по чайной ложке перед едой в течение 25 дней. Потом бабушка отдохнуть ей позволила две недели и снова за лечение принялись, по той же схеме. До того, как эта женщина лечиться пришла, с трудом на пятый этаж подни-

диолы розовой, пересыпьте в темную посуду и залейте 40-градусной водкой в соотношении 1:10. Потом 10-20 дней настаивайте смесь, каждый день встряхивая. Готовая настойка хранится в темном месте.

А если нет у вас возможности самим это лекарство приготовить, я могу выслать, лишь бы от всех своих хворей вы избавились.

Энхэ Ринчинэ,
670000,
Республика Бурятия,
г. Улан-Удэ,
главпочтамт, а/я 10692,
тел. 348456





Из старинной книги «Любовная магия»

Уроме лечебных свойств, аир обладает сильным привораживающим запахом. Во время беседы неприятный запах изо рта может отпугнуть собеседника. Поэтому нужно непременно съесть такое вещество, которое приведет к появлению, причем, на длительное время, привораживающего запаха. Таким веществом является аир болотный.

Много легенд сложено об этом растении. Он - неперенный участник гаданий, обрядов магии. Наш простой аир, ирный корень, лепеха, колмус, татарское зелье, ир, явр, игирь, жаер, майер, сабельник (не путать с сабель-

ником болотным-рябинником, огнем, декопом или с камышом!)

Аир известен с глубокой древности и как лекарственное, и обрядовое растение. Настойки, отвары, порошки из его корней применяли при желтухе, диатезе, золотухе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Корневище или порошок из него жевали при эпидемии сыпного тифа, холеры, гриппа, при отравлениях грибами, некачественной пищей и даже ядами. Одним из самых страшных видов порчи для мужчин является та, что приводит к импотенции. Знахари и ведуньи лечат ее не только заговорами и магическими действиями, но и травами. Аир — магическое растение — в их числе.

АИР УКРАШЕН

Реклама не устает расхваливать нам жвачки. Ну-ка, что лучше: «Орбит» или «Дирол», а может, «Стиморол»? Нет. Лучше — аир! Сразу и не догадались, что это?

ШКОЛА оздоровления

Аир — многолетнее растение из семейства ароидных. Корневища — мощные, с белыми шнуровидными корнями, со светлой мякотью внутри. Мечевидные стебли и листья достигают 1,2 м в высоту, соцветия в виде початка — 4-12 см в длину. Цветки зеленоватые, плоды не вызревают. Встречается в стоячих и медленно текущих водах у берегов рек, озер, прудов, ручьев, по дну мокрых балок и на болотах. Известные правители древности, страшно боявшиеся смерти от отравления, всегда ставили лист аира в воду, которую им предстояло пить завтра: если лист не скрючивался и не вял — значит, вода чистая.

Для лечения импотенции такой рецепт:

ст. л. измельченного корня заливают 500 мл воды и варят на очень медленном огне 15 мин. в закрытой посуде (когда-то томили в остывающей печи всю ночь, при этом лечебный эффект значительно выше). Пьют отвар по 3 ст. л. 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Желательно принимать его после 15 часов.

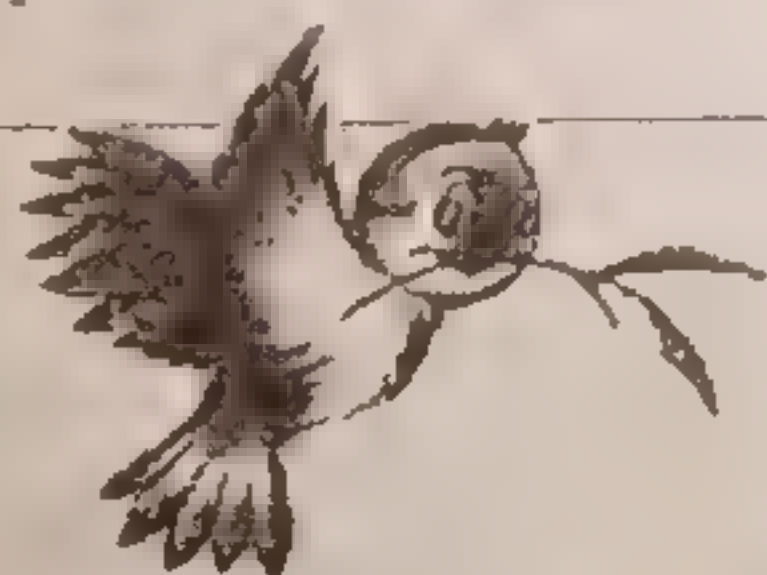
Все секреты из газет...

Не делай из мухи слона

Злопамятные люди чаще других страдают гипертонией. Это естественно: человек, постоянно пеленающийся обиды, чувствует себя подавленным, страдает, если не может отомстить за себя. И все это отражается на здоровье.

Узкое платье — глазам наказание

Ношение узкого платья весьма вредно для глаз. Вообще доказано, что узкое платье, крепко сжимающее тело и, следовательно, препятствующее кровообращению, производит сильный приток крови к голове и глазам.



Почему я хочу оливок?

В последнее время вам постоянно хочется полакомиться аппетитными оливками или маслинами?

Это первый признак того, что организму по какой-либо причине не хватает соли. Но если вы каждый день едите достаточно соленую пищу, отнеситесь к своему неожиданному гастрономическому капризу более внимательно. Возможно, у вас нарушена функция щитовидной железы. Немедленно сходите к врачу и проведите полное обследование!



Сакэ против импотенции

В Японии знают, чем восполнить «горечь утраты».

В сосуд с крышкой кладут 20-30 г. зеленого чая, 100-200 г сахара, заливают это литром водки и настаивают 5 дней на холоде. Принимают не более трех рюмков в день.

Результата можно ожидать через два месяца.

Показатель здоровья — обхват талии

Профессор М. Лин из Университета Глазго утверждает, что самый главный показатель нездоровья — большой объем талии. При обхвате: у женщин — более 88 см, у мужчин — 102 см — риск инфаркта и диабета возрастает драматически — в 3-4 раза против нормы. Нездоровые жирные кислоты из слоя жира на животе при стрессе вымываются в кровь. Поэтому, продолжает профессор, спасение — не столько в голодании, сколько в физических упражнениях, беге. Жир будет уходить, частично замещаясь мускулами, которые сами нуждаются в питании — калориях.

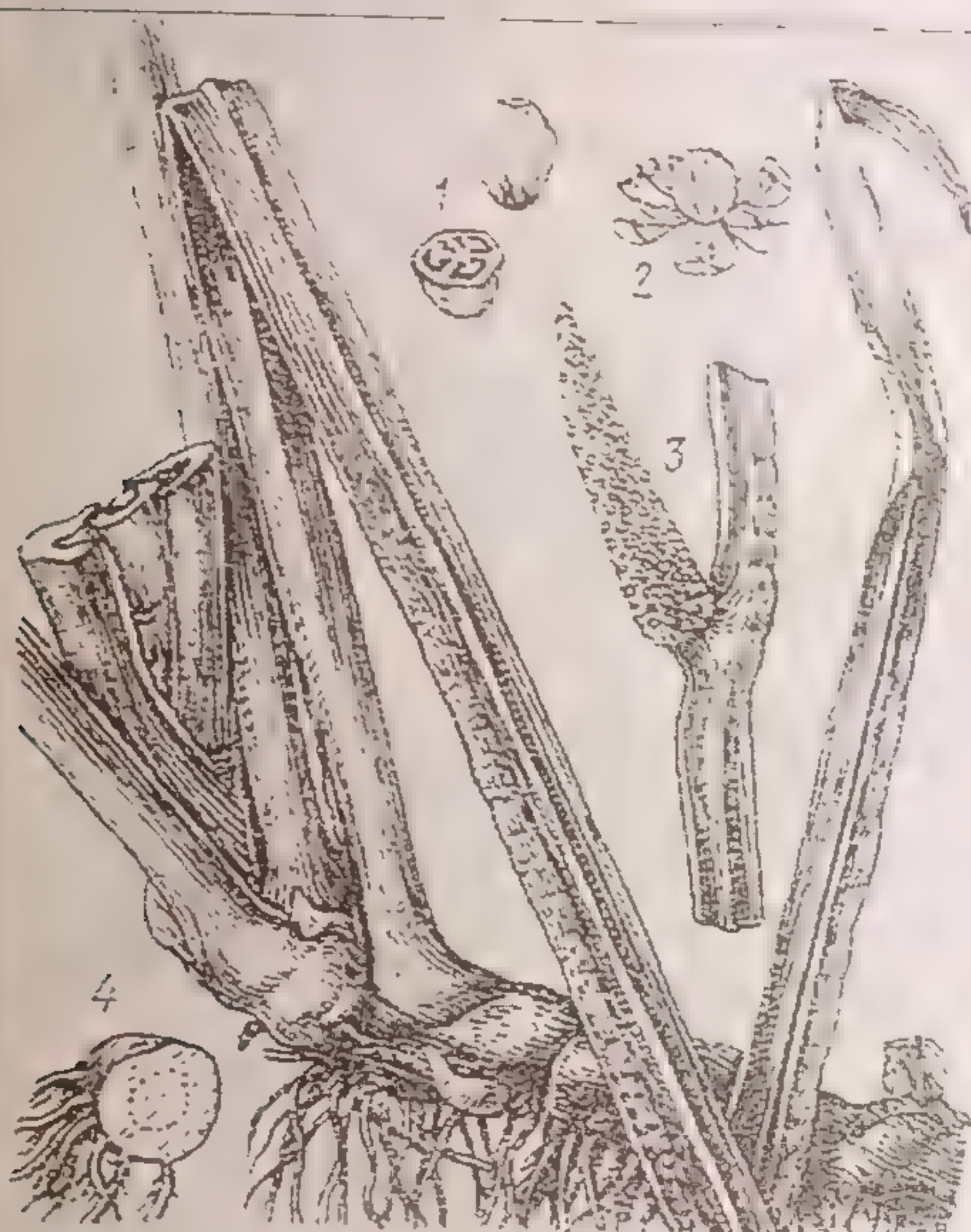
Заготавливают корни аира в конце лета или рано весной до начала отрастания зеленых листьев. У них пряный, специфический ароматный запах, горьковато-пряный вкус. Они содержат эфирные масла, алкалоид каламин, гликозид акорин, танины, дубильные вещества, витамин С, фитонциды, холин, смолы. В медицине препараты из корней аира применяют в виде лекарств «Викаир», «Викалин» - хорошо известные больным холециститом, гепатитом, мочекаменной болезнью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. На Востоке его продолжают широко применять для лечения болезней половой сферы, в качестве средства, тонизирующего и стимулирующего половую деятельность, а также для уничтожения дурного запаха изо рта, обмывания гной-

ных ран и язв, при выпадении волос, облысении. Он снижает артериальное давление.

В народной медицине аир используют при раке органов желудочно-кишечного тракта, хронических гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, при снижении аппетита, несварении желудка, изжоге, для лучшего отхождения газов, как слабительное, мочегонное, желчегонное,

снотворное, противосудорожное (в т. ч. при эпилепсии), при малокровии и белокровии, как тонизирующее нервную систему, при зобе, при ослаблении зрения и слуха, потере памяти, склерозе, при зубной боли, простудных заболеваниях, болезнях легких, бронхиальной астме, патологическом климаксе, при болезнях женских половых органов, холецистите, гепатите.

МАГИЕЙ...



Аир болотный

1 - плод, 2 - цветок, 3 - соцветие, 4 - корневище на поперечном разрезе

Для быстрого роста волос, укрепления и придания им блеска, шелковистости 20 г корней аира залить стаканом кипятка, настоять и мыть волосы.

А при выпадении волос, облысении взять поровну корни аира и лопуха, 6 ст. л. смеси залить литром кипятка и кипятить 20 мин. Настоять в темном месте. Втирать в кожу головы 2-4 раза в неделю.

Хорошо укрепляет и оздоравливает волосы и такая смесь: 2 г корней аира, 2 г корней лопуха, 10 г цветков ноготков, 15 г шишек хмеля заваривают литром кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Втирают в корни волос на ночь в течение 15-ти дней.

Для лечения щитовидки применяют спиртовую настойку (по 30 капель 3-4 раза в день) и примочки. Одновременно аир действует и как глистогонное средство. Срок хранения спиртовой настойки не более 2-х лет.

В доме всегда нужно иметь настойку аира с березовыми почками

Берут по 100 г сухих березовых почек и измельченных корней аира и заливают литром водки, настаивают в комнате в темном месте 15 дней, периодически встряхивая. Рюмка настойки (30 г) прекрасно тонизирует, а попутно лечит желудочно-кишечный тракт, снимает нервное напряжение.

При лечении и профилактике онкологических заболеваний различной локализации и особенно при раке желудка. Принимать по десертной ложке настойки, заливая «серебряной» водой 3 раза в день за 30 минут до еды.

Способствует излечению от курения сок аира (принимать 3 раза в день по одной ч. л.).

Для повышения полового влечения и усиления сексуальной активности водочную настойку корней (1:15) принимают по 1/2 ч. л. 3 раза в день.

Для улучшения слуха, зрения и восстановления памяти принимают порошок корня: по одной ч. л. в день. Или ст. л. корней залить стаканом кипятка и кипятить 15 мин., пить по ст. л. три раза в день до еды.

При воспалении слизистой оболочки рта, десен, пародонтозе полоскать разведенной настойкой рот.

При кровотечениях из легких и туберкулезе помогут взятые поровну порошок корня аира с пшеничной мукой (всего 11 г).

При гастрите одну ч. л. корней аира заливают стаканом кипяченой воды, кипятят 5 мин. Пьют по 50-100 г 3 раза в день.

При холецистите, гепатите, камнях в почках, заболеваниях желчного пузыря и желчных протоков ч. л. корней залить стаканом кипятка, настоять 20 мин. и пить по 1/2 ст. 3 раза в день до еды или по 30 капель спиртовой настойки с водой - 3 раза в день.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, поносах, нарушениях пищеварения принимают по 10-30 капель настойки аира 2-3 раза в день перед едой. Настойку готовят так: 100 г корней аира на 0,5 л водки, настаивают 2 недели, процеживают и хранят в темном прохладном месте в темной стеклянной посуде.

Сбор при болезнях почек и мочевых путей. 1 г корней аира, 1 г плодов шиповника, 1 г хвоща полевого, 1 г крапивы (листья), 1 г бузины черной, 10 г листьев мяты перечной.

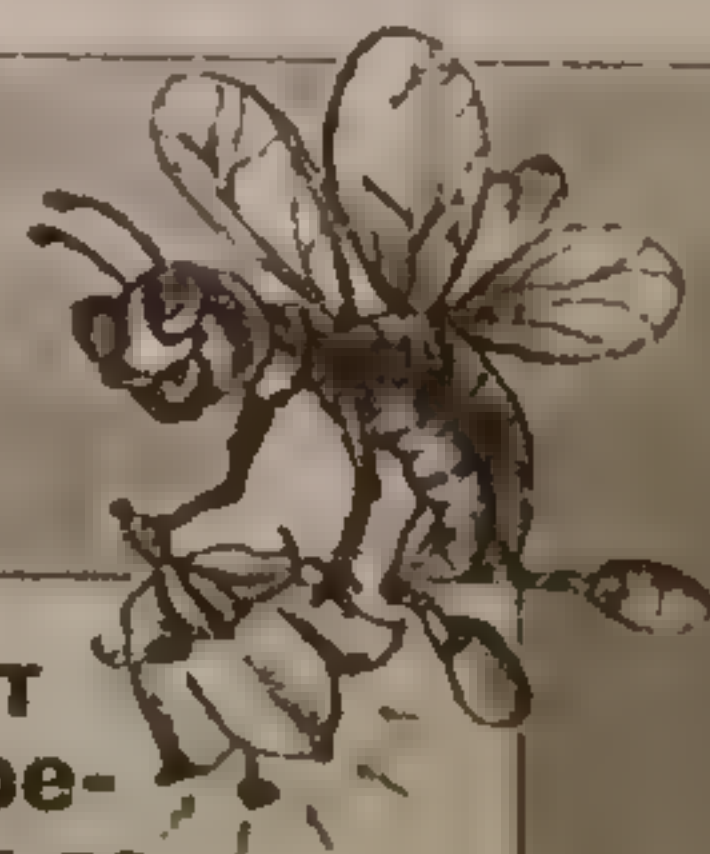
2 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин., настоять 30 мин. Выпить за день в 4 приема.

Для лечения золотухи и рахита, невроза у взрослых и при болезнях женских половых органов 250 г аира кипятят в литре воды 30 мин., добавляют отвар в ванну, которую принимают в течение 20 мин.

Сбор, улучшающий пищеварение, регулирующий деятельность кишечника. Корни аира болотного (одна часть), корни валерианы (одна часть), листья мяты перечной (две части), кора крушины (3 части), листья крапивы (3 части).

Ст. л. смеси настаивают в 1,5 ст. кипятка час. Пьют по 1/2 ст. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

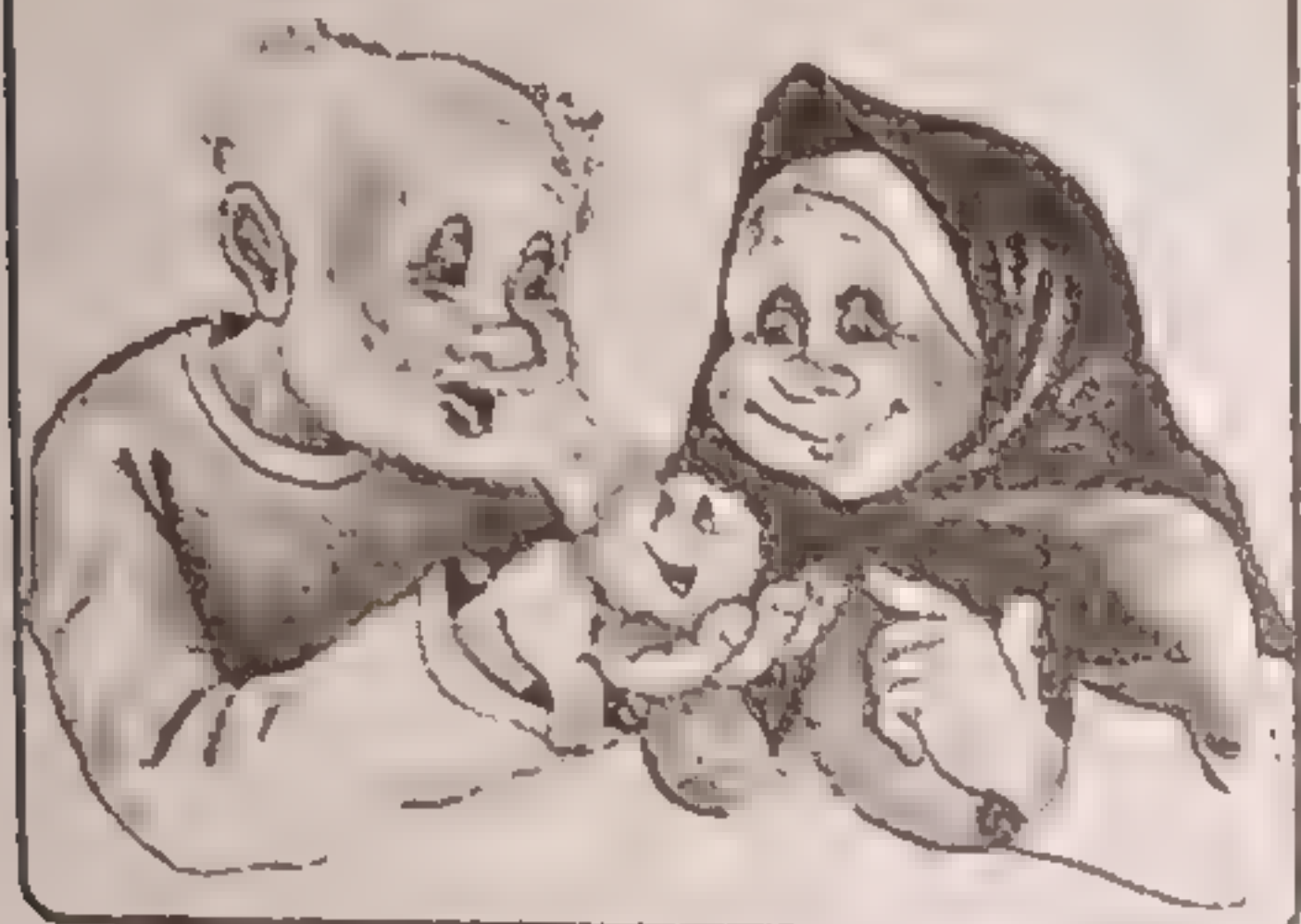
Во многих деревнях травники делают вкусные и полезные напитки, в т. ч. березово-айрный. Одну ст. л. сухих корней аира варят 10 мин. в закрытой посуде в 3-х стаканах березового сока, настаивают 2 часа и процеживают. А пьют его по 1/2 ст., подсластив медом. Кто принимает такой напиток - не знает страданий, долго живет.



По одному яйцу в день!

Если каждый день съедать по одному яйцу, это не повысит вероятности возникновения сердечно-сосудистых расстройств. Вывод исследователей из Гарвардского университета основан на анализе собранной за многие годы информации о состоянии здоровья восьмидесяти тысяч женщин и почти сорока тысяч мужчин.

В яйце много ценных биологически активных веществ, которые нейтрализуют негативное воздействие холестерина, содержащегося в желтке.



Защитит от инфекции... масло

Тибетские врачи полагают, что наш организм достаточно умен, чтобы самому выбрать из всего нами съеденного те вещества, которые ему необходимы. Главное - не слишком усердствовать и не слишком ограничивать себя в... масле.

Это незаменимые жирные кислоты, которые не содержатся в других продуктах. А они, кроме всего прочего, принимают активное участие в обмене веществ.

Также необходимы клеткам организма жироподобные вещества и некоторые витамины, содержащиеся в сливочном масле. Они способствуют быстрой адаптации к неблагоприятным факторам окружающей среды и повышают сопротивляемость инфекциям.

Кресло начальника женщине более подходит

В Бельгии социологи провели опрос сотрудников крупных фирм и обнаружили, что работа гораздо успешнее продвигается там, где руководящие посты занимают женщины.

Вопреки расхожему мнению о большей эмоциональности слабого пола выяснилось, что занимающая кресло руководителя женщина гораздо реже «срывает» свои эмоции на подчиненных, что напрямую отражается на их здоровье.

Она больше заботится о своих сотрудниках и умеет быстрее, эффективнее организовать работу.

ВСЕ СЕКРЕТЫ

Много лет назад врач инфарктной бригады НИИ скорой помощи имени Н.В. Склифосовского Ю.И. Гурфинкель обратил внимание на странное явление: через совершенно произвольное время вдруг наступил день, когда вызовов становилось намного больше, а состояние больных, к которым спешили врачи, значительно тяжелее. Почему? Поиск ответов на этот вопрос до сих пор занимает Юрия Ильича, ныне возглавляющего отделение интенсивной терапии Центральной клинической больницы МПС и единственную в мире лабораторию магнитобиологии, где наблюдается магнитная обстановка Земли.

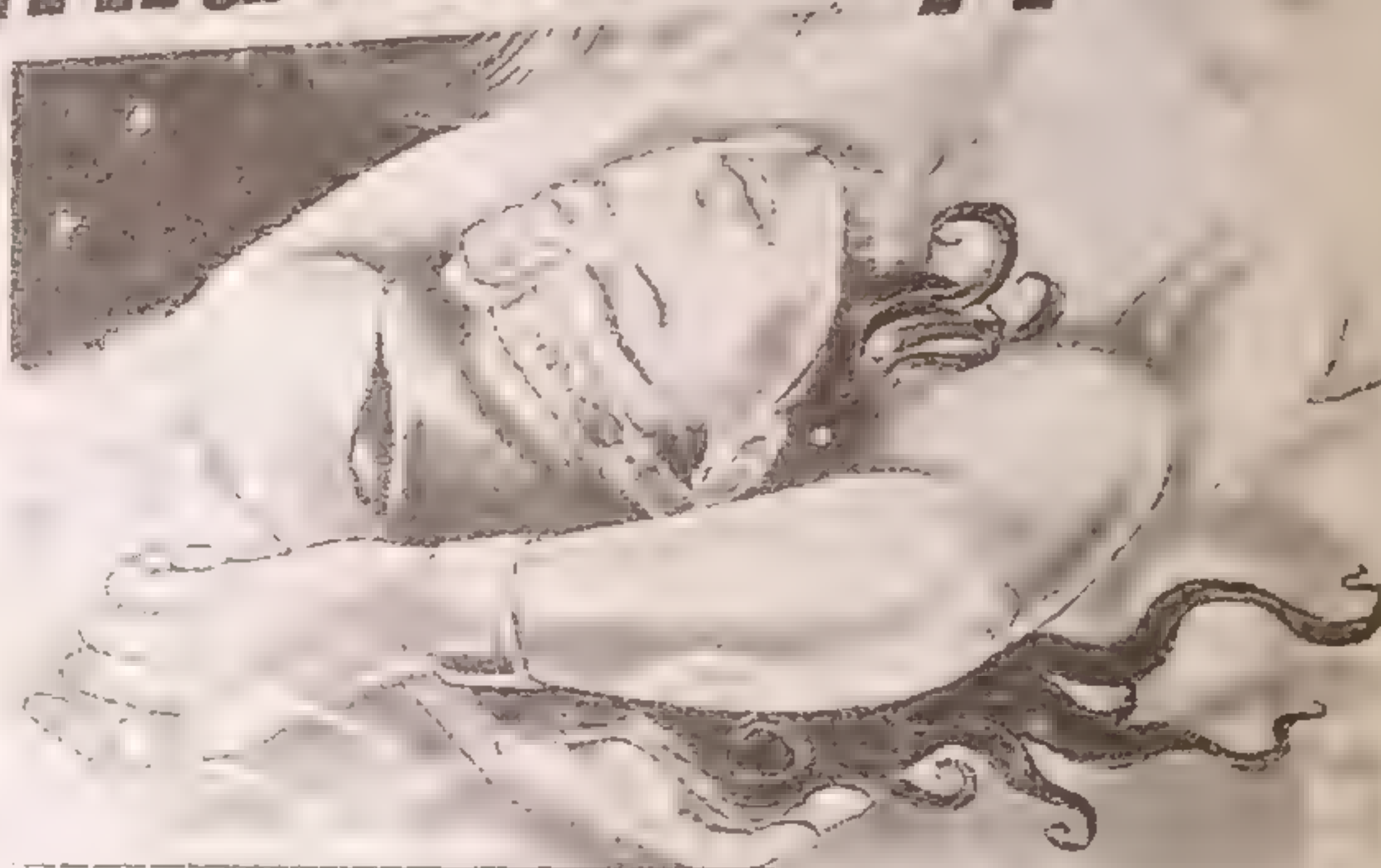
То, что в народе именуется магнит-

Как от магнитной бури

ной бурей, на языке научном называется геомагнитным возмущением. Время от времени Солнце озаряется неизвестного происхождения вспышками - ядерными взрывами. Облако плазмы вылетает в космос, через 2 дня достигает Земли и вступает во взаимодействие с ее магнитным полем. Этот процесс и носит название геомагнитного возмущения. Колебания он вызывает небольшие: в любой день около трансформаторной будки или железнодорожного виадука они несравнимо сильнее. Но человек, как радиоприемник, «настроен» именно на слабые магнитные поля, на них и реагирует.

Что происходит в организме?

Ответную реакцию можно увидеть с помощью компьютерного капилляроскопа. Достаточно положить палец на специальную подставку, и экран монитора продемонстрирует движение крови по капиллярам. В обычные дни оно ровное и довольно быстрое. В дни магнитных бурь у чувствительных к ним людей кровь как бы собирается в сгустки, свертывается и течет медленно - значит, снабжение клеток кислородом и питательными веществами ухудшается.



Впрочем, на магнитные бури реагируют практически все люди - в кровь поступает повышенное количество адреналина (гормона стресса). Но здоровый организм быстро компенсирует его избыток - человек и не заметит происшедшего сбоя. А вот больному не удастся так быстро оправиться от удара. Магнитная буря, как опытный нападающий, бьет по самым слабым местам: хронические заболевания могут обостриться, сердце - сбиться с ритма, плохое настроение - смениться депрессией. Каждый реагирует на бурю по-своему. У одного появится слабость, у другого - головная боль, заторможенность, снизится физическая активность, третий станет раздражительным, без причины тревожным.



Шире рот, когда зеваешь!

Оказывается, зевота очень полезна для здоровья. При зевке дыхательные пути максимально расширяются, мускулы расслабляются. Затем наступает короткая, но очень приятная для организма потеря сознания. Зевание помогает снять усталость, психическую нагрузку, стряхнуть стресс, обновить воздух в легких. Если вы дома, то не прикрывайте по привычке рот рукой!



Щелкайте орешки

Арахис стал в последнее время одним из самых популярных продуктов питания. Ешьте его побольше и не наберете в весе. К тому же он богат полиненасыщенными кислотами, которые уменьшают риск заболевания сердца, содержит более трети минералов, необходимых нашему организму, и шесть разных типов витаминов. Съедая небольшое количество этих вкусных орешков, вы тем самым насыщаете организм питательными веществами и утоляете голод благодаря высокому содержанию пищевых волокон.

Подкислить еду не помешает

Еще древние китайцы обнаружили, что еда с кислым вкусом очень полезна для печени, почек - органов, через которые из организма выводятся все вредные вещества. Поэтому на вашем столе всегда должны присутствовать кислые фрукты, кефир, йогурт, творог и даже так нелюбимый многими уксус. А «кислинка» особенно необходима тем, кто долгое время принимал разные лекарства.

Если вы хотите быть здоровее, то откажитесь от обычного чая, заменив его зеленым. Он гораздо полезнее.

Зеленый чай заваривайте так...

Но очень важно правильно приготовить этот целебный напиток.

Любой зеленый чай нужно высыпать на сухую сковородку, помешивая, подсушить и даже подрумянить и хранить в плотно закрытой посуде. Для приготовления одной порции чайную ложку чая залейте стаканом воды, доведите до кипения и кипятите примерно три минуты. В чай можно добавить ароматические или другие травы (зверобой, ромашку, душицу). Правда, при таком способе заварки двух-трехдневный настой зеленого чая немного потеряет свой первоначальный вкус и аромат, но его лечебные свойства станут еще более эффективными.

Японские ученые недавно обнаружили противоопухоле-

вый эффект зеленого чая, который, как выяснилось, достигается за счет повышения активности иммунной системы.



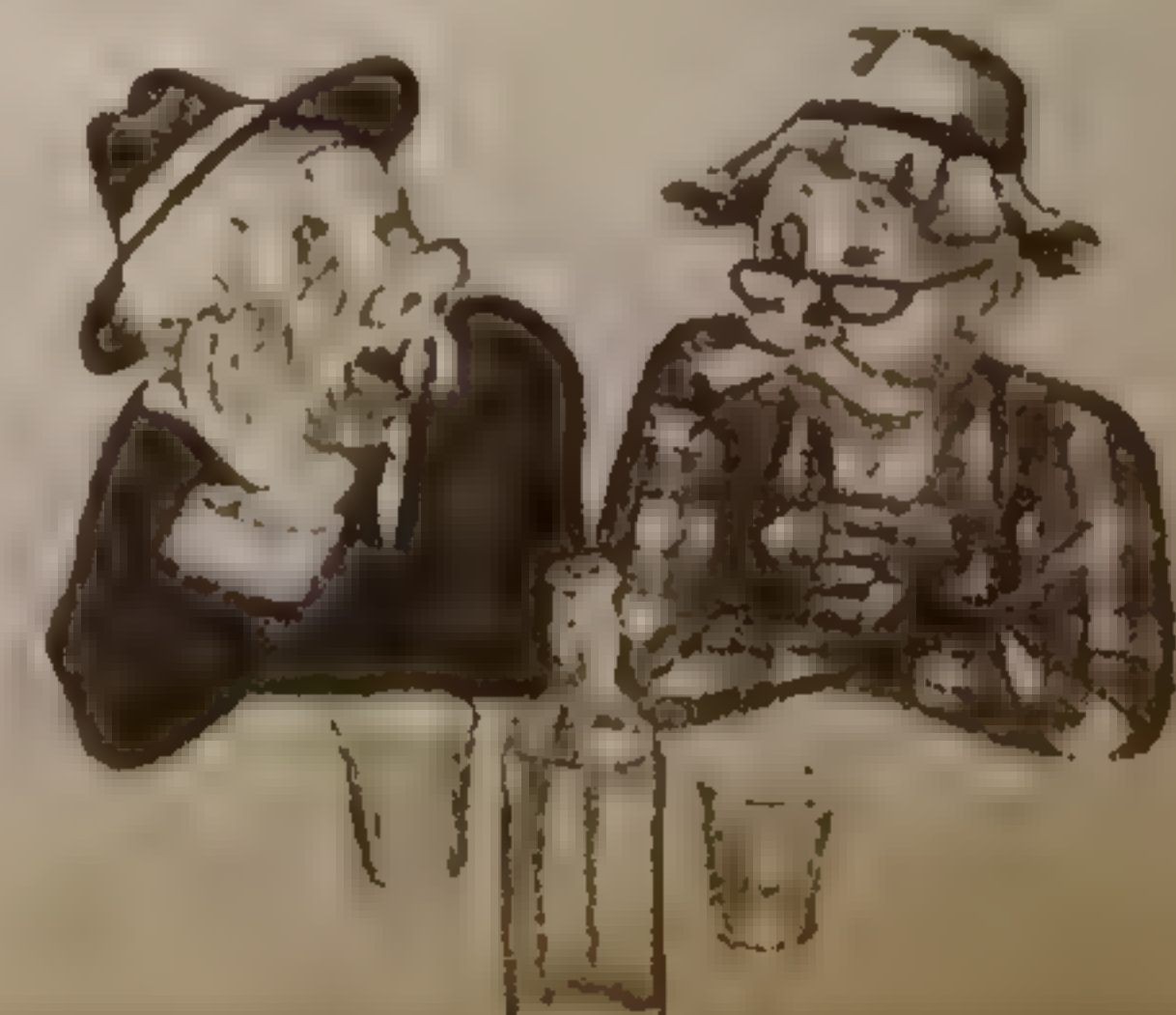
Кто бы мог подумать!

37-летний турецкий крестьянин Юсуф Офкан из местечка Бор пятнадцать лет был слепым и глухим. Однажды, страдая от нестерпимой зубной боли, он обратился к дантисту. Врач вырвал ему коренной зуб верхней челюсти, и больной упал в обморок. Очнувшись, Юсуф обрел зрение и слух. Это было в 1963 году.

Водка снижает риск язвы желудка?

Умеренное употребление спиртных напитков уменьшает вероятность заболевания язвой желудка. Об этом говорят результаты обследования, проведенного немецкими эпидемиологами из университета в Ульме. Алкоголь действует как антисептик, уничтожая бактерию, которая вызывает изъязвления стенок желудка и двенадцатиперстной кишки. Лучшие антисептики - водка и коньяк. А виноградное вино

обладает большей антибактериальной активностью, нежели пиво. В качестве профилактики достаточно выпивать не более одного бокала вина в день. Эта информация содержится в статье Германа Бреннера и его коллег, опубликованной в журнале «Epidemiology».



К группе риска относятся кардиологические больные (в дни геомагнитных возмущений количество инфарктов увеличивается в 3,5 раза, инсультов - в 2, приступов стенокардии - в 1,5), страдающие расстройствами вегето-сосудистой системы, имеющие избыточный вес, а также неподдающиеся пока подсчету люди, от природы обладающие повышенной чувствительностью к магнитным бурям. Некоторые «отзываются» не на сам день геомагнитного возмущения - чувствуют

себя хуже накануне или на следующий день после него.

Практически все газеты, радио и телевидение регулярно передают информацию о надвигающихся бурях. Но прогнозы долгосрочные - на месяц вперед не соответствуют действительности. Предсказать магнитную бурю можно только после того, как произойдет вспышка на Солнце, значит, за 2-3 дня.

Защититься

Как облегчить страдания?

● Примите 1/4 таблетки аспирина накануне бури, если у вас нет противопоказаний к этому препарату - язвенной болезни, гастрита, колита, других желудочно-кишечных расстройств, склонности к кровотечениям.

● Попейте успокоительные препараты - настойку пустырника, боярышника, валерианы.

● «Солнечный ветер» влияет на обменные процессы - организм начинает хуже усваивать углеводы, поэтому в вашем рационе должно быть меньше сладкого. Не ешьте мясо, тяжелую жирную пищу, отдайте предпочтение овощам, фруктам, творогу, кефиру, полезны рыба и морепродукты.

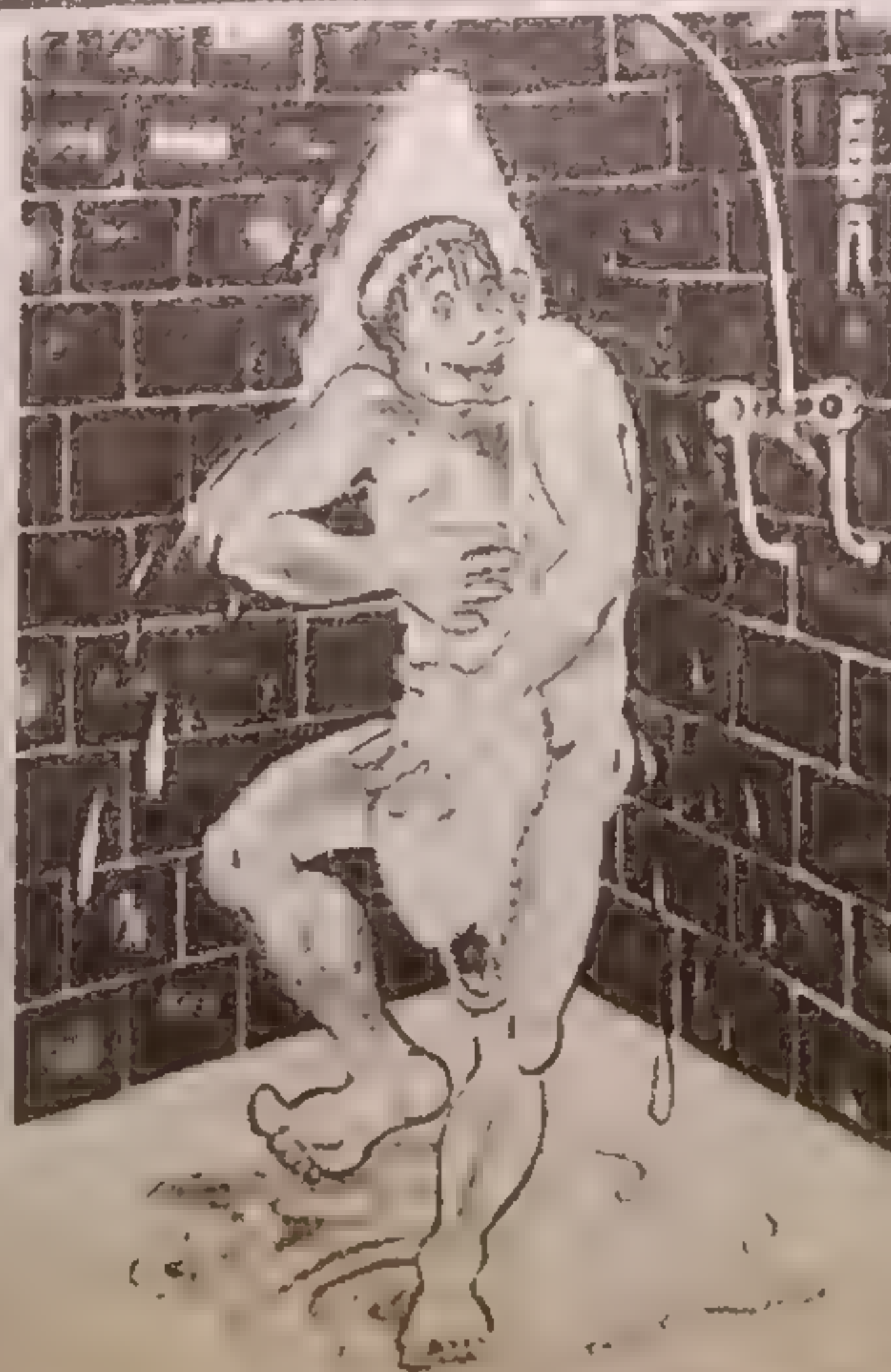
За час до сна неплохо выпить стакан отвара шиповника. Избегайте лишних нагрузок - как физических, так и эмоциональных, но не бойтесь выбраться из постели.

Магнитные бури влияют и на политическую жизнь общества. Безумная идея, родившаяся в голове чувствительного к колебаниям магнитного поля политика, попадает в возбужденные головы масс - совершается социальный катаклизм. Годы, на которые выпадали пики солнечной активности: 1906, 1917, 1928, 1937, 1947, 1958, 1968, 1979, 1991, полны громких исторических событий. В этом году нас ожидает повышение солнечной активности. Пик ее придется на 2000-2001 годы.

Вероника Барабан

Душ или прогулка?

Контрастный душ в течение нескольких минут заменяет часовую прогулку. Он оказывает такое же тонизирующее действие на организм. Смена воды с теплой на холодную стимулирует иммунитет, снимает усталость, возвращает упругость коже. Струи воды раздражают ее рецепторы, особенно верхней части спины и плеч - массаж этой зоны полезен при повышенном давлении, болезнях сердца, атеросклерозе. Эффект от процедуры можно усилить, если растереть тело жесткой мочалкой.



Подскажите, как слух вернуть

Очень прошу кого-нибудь мне разъяснить, как же лечиться от шума в голове и восстановить слух! Айболитовцы, милые, выручайте! Напишите, кто знает, чем мне помочь. Все расходы готова оплатить, лишь бы вылечиться!

Клавдия Ивановна
Зубова,
155620, Ивановская
область,
Палехский район,
п. Палех,
ул. 1-я Заречная, д. 5

Объявление

Уважаемые читатели! Сообщаем вам график выхода в печать наших газет:

■ «Ай, болит!» - еженедельно по вторникам.

■ Спецвыпуск к «Ай, болит!» - с января 2000-го года выходит два раза в месяц на 8 страницах, каждый первый и третий вторник месяца.

■ «Живица» - 2 раза в месяц, каждый второй и четвертый вторник месяца.

Приобретайте у распространителей печатной продукции.

Мучается мальчик

Моему сыну 10 лет. Врачи сказали, что воспалены аденоиды, хотели вырезать. Но мы надеемся на другие рецепты. Может, есть что-нибудь у айболитчиков и на этот случай?

Любовь Ивановна
Анфилова, г. Орел

Нужны травы

Шесть лет назад я была парализована. Недавно узнала, что для моего лечения нужны такие травы: **сабельник болотный, лапчатка белая и линнея северная**. Расходы оплачу.

Наталья Афанасьевна Старцева,
692556, Приморский край,
Михайловский район,
п. Новошахтинский,
ул. Юбилейная, д. 4, кв. 32



Адрес редакции
и издателя:
Архангельская область,
г. Архангельск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатано в типографии
г. Северодвинск, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 286 Тираж 138.389 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-20-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефон бухгалтерии - 55-16-03
корреспондент - 55-16-05

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Секретарь
Бухгалтер
Почт. адрес: 164501,
г. Северодвинск Архангельской
области, ул. Плюснина, д. 3.



Вышайте два стакана мордовника

Помогите, если возможно, достать **семена мордовника**. У меня рассеянный склероз. Я инвалид. Нужно два стакана семян или, если в аптеке купите, 2 пачки. Оплату гарантирую. Можно выслать наложенным платежом.

Владимир Громов,
188900, Ленинградская обл.,
г. Выборг,
ул. 6-я Бригадная,
д. 12 А, кв. 4

Болят ноги, которой нет

Мужу (62 года) ампутировали ногу. А нога, которой нет, ноет, стреляет - нет терпения! Не помогают никакие лекарства. Помогите снять боль. Срочно, срочно, срочно!

Т.В. Митусова,
Холмогорский район

Не хватает трав

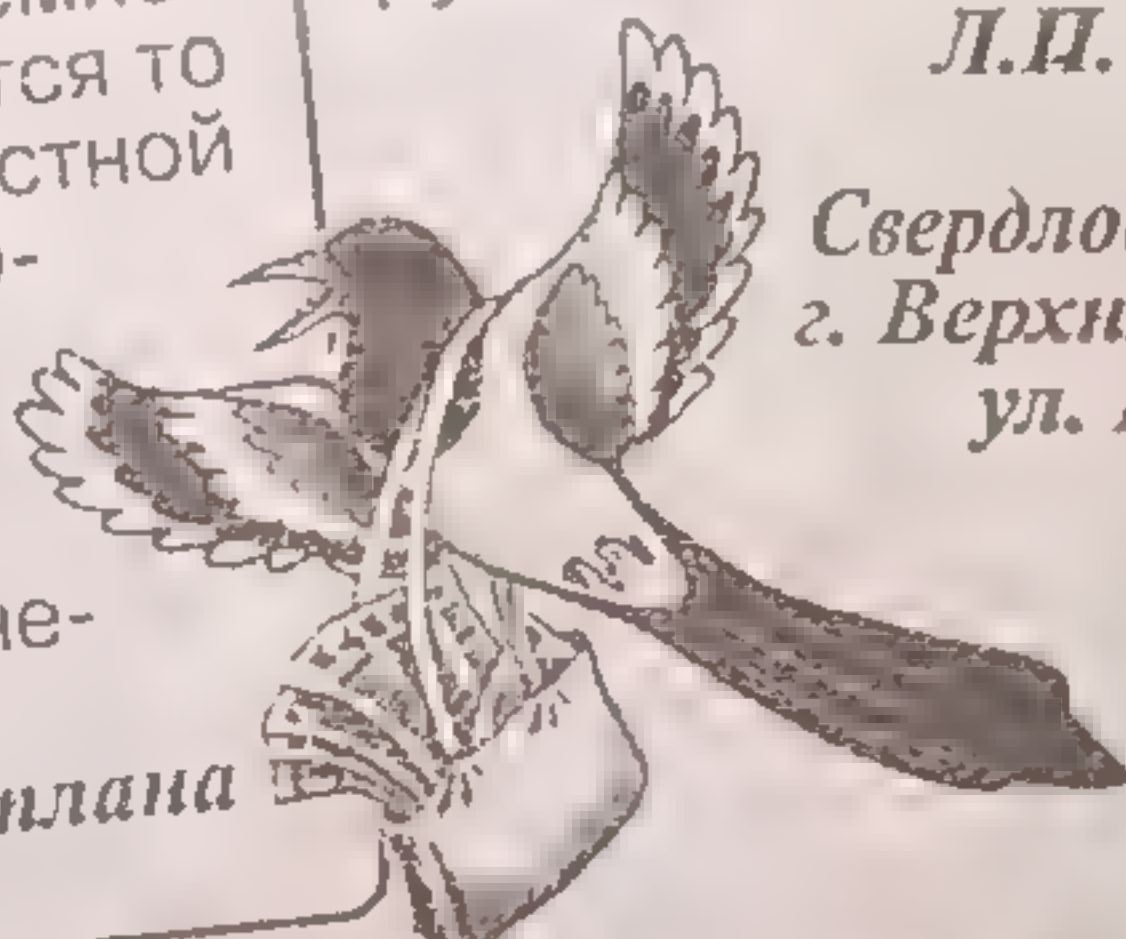
В газете нашла рецепт, но не хватает трав: **стальника полевого, исландского мха (50 г), семян пажитника сенного, корней синеголовника полевого, листьев шелковицы (50 г)**. Просьба откликнуться людям, желающим продать мне по разумной цене. Оплату гарантирую.

Л.П. Панкова,
624600,
Свердловская обл.,
г. Верхняя Салда,
ул. Крупской,
д. 4, кв. 1

Хоть чуток похудеть...

Мне хочется немного похудеть, но ничего не получается. На лицо вроде немного худею, а тело остается то же. У меня язва 12-перстной кишки, гастрит, не в порядке щитовидка. Подскажите, как же мне с собой справиться, похудеть хоть немного?

Светлана



Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. **Обязательные условия:** жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

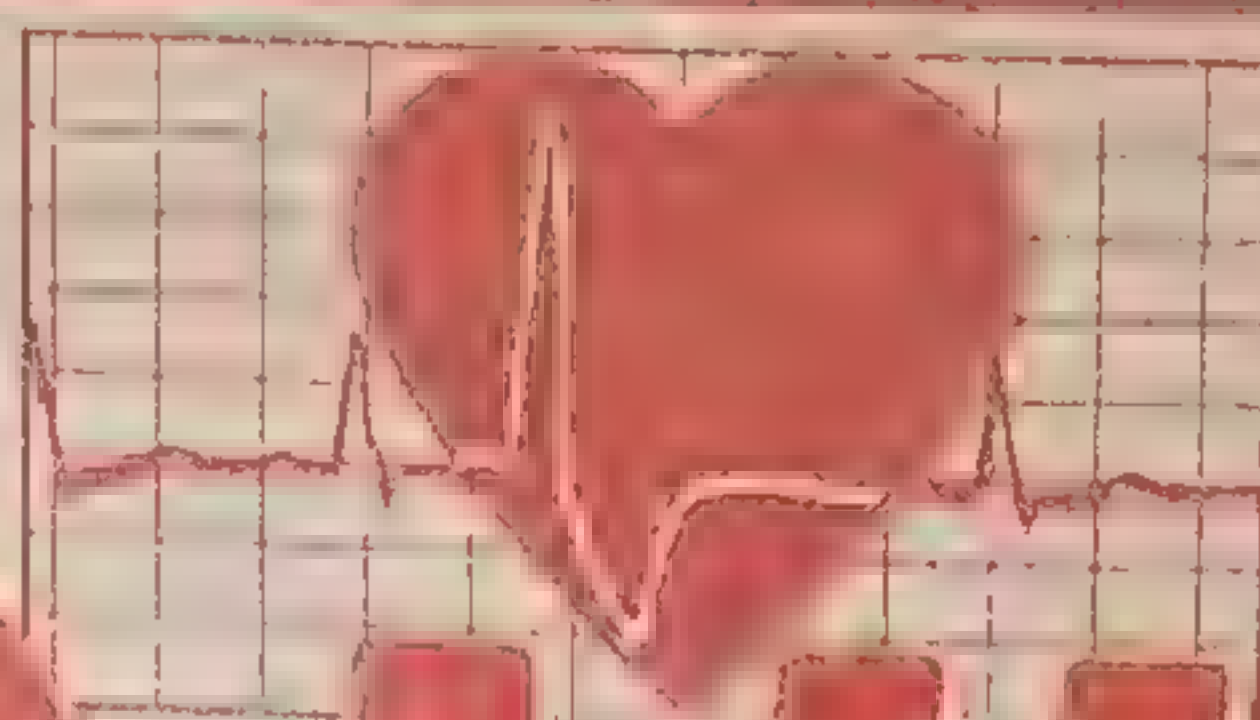
● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.



В рубрике «Все секреты из газет» использованы материалы из газет: «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» (3), «Отдохни» (5), «Здоровье женщины» (1), «Секретные исследования» (2), «Семейный доктор» (1), «Мир новостей» (2), «Лекарь» (1).



Ай, болит!

Создана в 1993 году Г. Баросовым и В. Баросовой



Разболелась голова,
Дома нет лекарства.
«Ай, болит!» есть у меня,
Лечит все мытарства!

Продолжается льготная подписка!

Продолжается льготная подписка на газету «Ай, болит!» на II полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках «Роспе-

чать» городов: Архангельска, Вологды, Северодвинска, Нарьян-Мара, Онеги, Когалыма, Рубцовска, Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно и Гатчины («Леноблпечать»), Бокситогорска («Ленпресса»), Сама-

ры, Тулы, Пскова («Печать-плюс»), Кызыла, в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманска, Апатитов, Канда-лакши, Мончегорска, Никеля, Североморска, в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

Индекс 34259 для России, 50486 - для Архангельской области. Льготная подписка обойдется вам дешевле обычной!

Подпишитесь!

На газету «Ай, болит!» на второй квартал 2000 года по всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в объединен-

ном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40, индекс 34259. Оформление подписки - в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

ЗДРАВСТВУЙ, доктор АЙБОЛИТ!

**От тебя
никогда
не откажемся!**

Я открыл для себя «Ай, болит!» только в конце 1999 года. И сразу газета мне понравилась: каждая строка несет важное слово о здоровье. Как и

ухитрились-то в такой небольшой формат вложить столько добра, тепла и заботы о нас, болящих.

Оставайся с нами, «Ай, болит!». А уж мы-то от тебя никогда не откажемся!

Валерьян Валерьевич
Викторов,
п. Кугеси,
Р. Чувашия

**Это не газета,
это -
сокровище!**

Ну что за газета - сокровище! Считаю ее очень нужной и полезной. Нашла для себя много интересного, делюсь со знакомыми рецептами и советами «Ай, болит!». А недавно даже

выписала на почте для 13 своих друзей эту газету. Уверена, что через некоторое время к ним присоединятся и все жители нашего города. Я же буду активно ее рекламировать: она того стоит.

Нина Ивановна Симонова,
Ленинградская область

Пластмассовые горшки вредны?

Моя жена хочет узнать, можно ли алоэ выращивать в пластмассовых горшках? Говорят, что такие горшки выделяют вредные вещества, которые поглощаются растениями. А потом попадают и к нам в организм, если мы лечимся этим растением.

С. Барсов,
г. Астрахань

И крапива, и шишки хмеля есть

Н.В. из Вологды! Искли Вы траву желтушку (гусиные лапки), чтобы печень подлечить. Напишите, я вышлю. Еще крапива двудомная есть, стручки фасоли, шишки хмеля. У кого еще в них нужда? Присылайте конверт с вашим адресом, так я и рецепт напишу.

Нина Филипповна
Серезжникова,
416010, Астраханская
область,
г. Харабали,
ул. Зеленая, д. 2, кв. 1



Хмель



Исчезни, геморрой!

Я поинтересовался в редакции: пришли ли ответы А.С. на ее вопрос: как от геморроя избавиться? В последней почте оказалось письмо А.С. Степановой из Воронежа. Она пишет: вылечила эту хворь отваром корневищ гравилата городского.

2 ч. л. измельченных корневищ заливала стаканом воды, кипятила полчаса на слабом огне под крышкой. Процеживала и пила за час до еды по столовой ложке 4 раза в день. Знаю я этот рецепт. Он хорошо помогает при геморроидальном кровотечении. Но о нем ли шла речь в письме А.С.? Может, у нее просто «шишка» вышла? Тогда, по-моему, лучше всего помогут водворить ее на место сырые тертые морковь или свекла. Заверните эту кашку в бинт и приложите к «шишкам» - лучше на ночь. Уверен, что к утру почувствуете облегчение.

Валентин Постников,
врач-проктолог



Гравилат
городской

Пора замалчивать грехи

Польские тонкие талии давно были известны далеко за пределами своей страны. Но при этом польские пани никогда не отказывались от калорийной пищи под тем предлогом, что берегут талии. В чем же дело?

Оказывается, вдоволь наевшись, польки начинали замалчивать грехи и на следующий день ограничивались: 200 г отварной говядины, 2 крупными яблоками, стаканом молока и 300 г свежей или квашеной капусты.

Вообще капуста способствует похудению гораздо лучше ананаса, к тому же она и дешевле.

Если после этого талия была не в норме, польки сидели на диете еще день. И еще один. Но всего не больше трех!

Овес снижает кровенное давление

Овес или пшеница - что полезнее? Это решили выяснить американские ученые. 43 испытуемых получали богатую овсом пищу, в то время как контрольная группа питалась преимущественно пшеницей. В результате у тестируемой группы, евшей овсянку, в отличие от тех, кто потреблял

пшеницу, заметно снизилось кровяное давление и уровень холестерина. Положительный эффект, оказываемый овсом, врачи объясняют высоким содержанием в нем растворимых волокон.

Полюби, курильщик, рыбу

Американские диетологи настоятельно рекомендуют злостным курильщикам есть не только пищу, содержащую



большое количество витамина С, но и как можно больше рыбы. Доказано, что ненасыщенные жирные кислоты, которыми особенно богата морская рыба, немного уменьшают вредные последствия курения, они препятствуют повышенной свертываемости крови, снижая риск образования тромбов в сосудах.

Айболит

Недавно тут одной девушке давали советы: какие отвары пить, чтоб груди налились. Не буду оспаривать эти рекомендации, но скажу: лучше всего увеличивают грудь специальные физические упражнения. Их и хочу предложить.

Х Сесть по-турецки. Руки согнуть, прижав локти к туловищу, пальцы положить на плечи сзади, лопатки вместе.

Поднять плечи вверх, потом отвести их далеко назад, вниз и вперед. Так проделать 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед 3-5 раз.

Х Встать прямо. Ладони перед собой, пальцы рук вверх, локти на уровне груди. Сильно сжать нижние части ладони на счет «1 и 2», на «3» повернуть пальцы к себе, на «4» выпрямить ладони, на «5» - руки вниз, на «6» сложить руки перед

собой. Проделать 5-8 раз.

Х Встать прямо. Поднять руки мягким движением вперед на счет «1», на «2» развести их в стороны, на «3» повернуть ладони вверх, на «4» поднять над головой и хлопнуть в ладони, на «5» опустить руки в стороны - вниз, на «6» - в исходное положение. Упражнение выполнять медленно, расслабленно. 4-6 раз.

Х Встать прямо.

ноги вместе. Поднять правую руку прямо, вверх (мышцы расслаблены) и отвести ее за голову на «1», на «2» постараться еще дальше отвести руку назад, на «3» опустить руку вперед-вниз. То же движение - левой рукой. Повторить упражнение 4-6 раз каждой рукой.

Уже через два-три месяца вы увидите плоды своих трудов.

Валентина
Павловна
Сичина,
врач ЛФК



Поменьше мойтесь - вылечитесь быстрее

Некоторые виды лишая, например, розовый, обостряются вместе с простудными заболеваниями. В детской больнице я осматривала ребенка пяти лет. На коже всего туловища, кроме головы и ног, находил розовые пятна овальной формы с копеечную монету, а на плече - с пя-

тирублевую. На груди, спине они расположены по ходу ребер. Маму спрашиваю: «У мальчика не было ОРЗ в последнее время?» «Да, с температурой».

Это розовый классический лишай. Такая форма обычно исчезает сама вместе с простудным заболеванием.

А был случай, когда с такими же пятнами пришел молодой человек 30 лет. Я отправила больного сдать еще и анализ на сифилис, так как симптомы у этих болез-

Многолик лишай, но

ней похожие. К счастью, подозрение не подтвердилось.

Я выписала рецепт мази гиоксизон и посоветовала реже мыться - розовый лишай может пройти без лечения, а мытье с мочалкой может дать обострение.

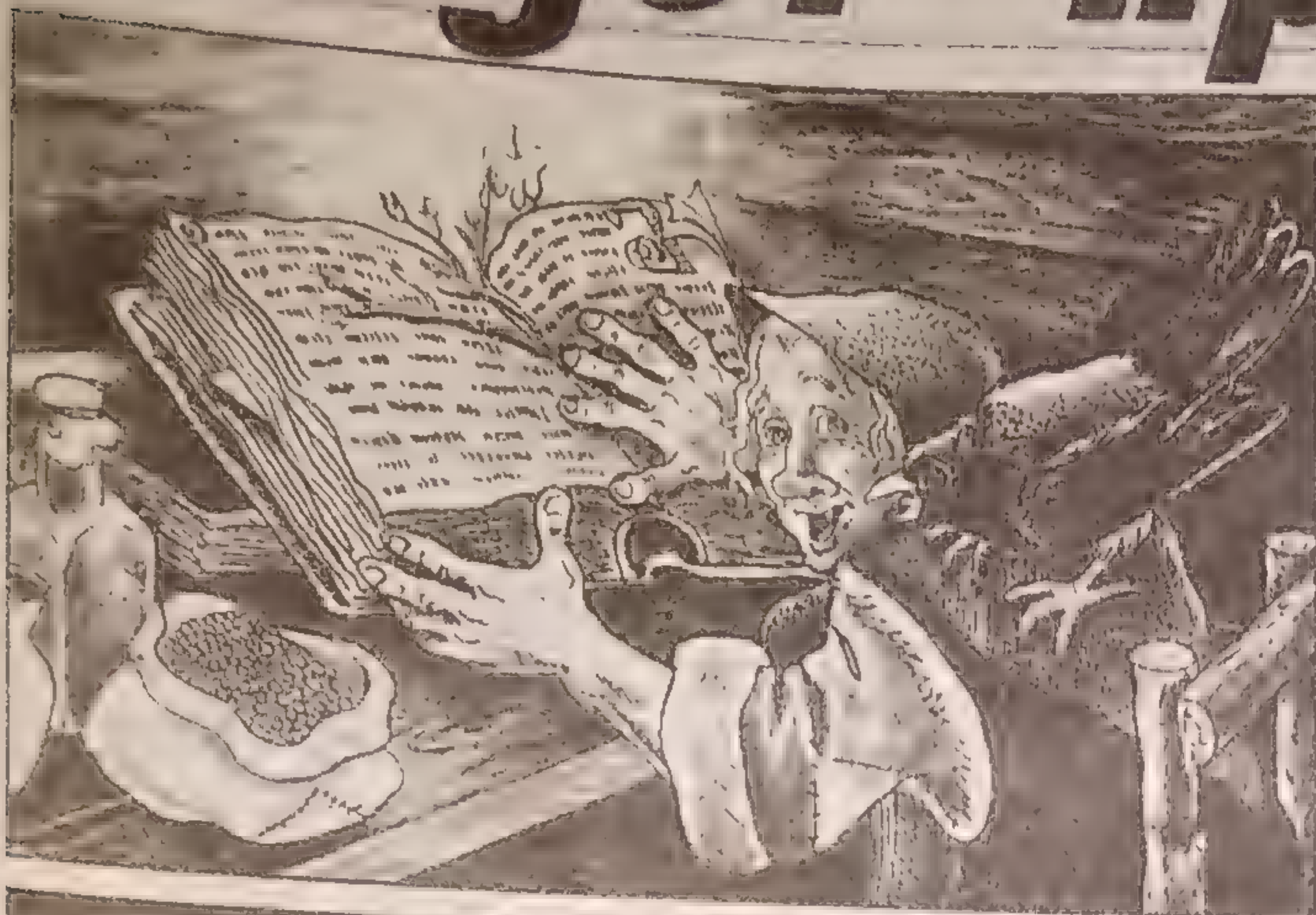
Примерно такая же история была со студентом двадцати лет. Он болел уже три недели, и его подруга посоветовала смазывать больные места серно-дегтярной ма-

зью и чаще мыться. И к тому времени, как он давно бы был здоров с правильным лечением, молодой человек только ухудшил свое положение.

Опояшет лишай - скорей прогоняй!

В кабинет детского дерматолога заглядывает мама и просит принять ее ребенка: подозревает какое-то страшное заболевание. На коже

Ведет прием



Какая именно музыка обладает наибольшим терапевтическим эффектом? Об этом рассказал врач-психотерапевт Владимир Белякин.

Кардиологи отдают предпочтение классике: она способствует восстановле-

Музыкальный рецепт для вас

нию нормального сердечного ритма и существенно повышает уровень иммуноглобулина. А прослушивание, например, сонаты Моцарта для двух фортепиано в течение 10 минут позволяет страдающим болезнью Альцгеймера лучше ориентироваться в пространстве и времени. В будущем компакт-диски с такой музыкой будут продаваться в аптеках, как аспирин.

А вот «музыкальные рецепты» больным:

■ **от алкоголизма и курения** помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова;

■ **от невроза и раздражительности** - бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева;

■ **от язвы желудка** - «Вальс цветов»; 4

■ **от синдрома хронической усталости** - «Утро Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского;

■ **от депрессии** - «Вальс» Шостаковича, оркестр Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель»

Свиридова;

■ **от болезней сердца и кровяного давления** - «Свадебный марш» Мендельсона;

■ **от бессонницы** - сюита «Пер Гюнт» Грига;

■ **от гастрита** - «Соната № 7» Бетховена;

■ **от эпилепсии** - произведения Моцарта (они снижают риск наступления

припадков от 21 до 62 %).

Так что вскоре врачи станут прописывать больным вместо лекар-

ственных препаратов записи Баха или Эллингтона, Паркера или «Битлз».

А какие звуки калечат? Рок-музыка, которая, воздействуя ультра- и инфразвуками, а их мы не слышим, но «слышат» все наши органы, способна воздействовать на мозг изподволя. Слушатели даже могут упасть в обморок, если бой барабанов-тамтамов превышает 100 децибел.

«Прогнав» через компьютер сочинения некоторых рок-групп, психологи обнаружили, что в их музыке часто повторялось одно роковое сочетание нот, которое способно не только разрушить организм, но и подтолкнуть к самоубийству. Поэтому, сделали они вывод, и нередки случаи добровольного ухода из жизни по невыясненным причинам солистов, гитаристов и даже просто технических сотрудников некоторых известных и малоизвестных рок-групп. Психологи утверждают, что в их музыке содержался «звуковой яд», способный довести до сумасшествия.

Светлана Хаблицкая

Отрава в посудном шкафу

Керамика расписана кадмием и свинцом

В некоторых изделиях из глазурированной керамики предостаточно свинца и редкоземельных металлов. Опасность кроется в декоративном покрытии, выполненном из нестойких красок - из них то и выделяются соединения свинца и кадмия. Чаще всего это краски синего, черного, зеленого цвета. Может обогатить ваш организм вредными металлами ручная роспись, признак которой - «выпирающий» рисунок. Если у вас дома есть такая посуда, не держите в ней напитки и съестное. Лучше поставьте расписные тарел-



почки в шкаф и любуйтесь на них издали.

Фарфор: не верьте пастушкам

Коварными оказались «три нимфы» или «три пастушки». Чешская фарфоровая посуда с рисунком трех идиллического вида дамочек, отдыхающих на лоне природы, признана опасной для здоровья: краска содержит слишком много кобальта.

Правда, не все «пастушки» одинаково вредны: в основном подкузьмили дам кустари-подпольщики. Но так как на глаз определить их изделия нереально, настойчиво требуйте при покупке такой посуды сертификат.

Е. Аракелян, Е. Ионов

И на него управа есть

спины по ходу ребер появились прозрачные множественные пузырьки с горюшечной поверхностью. Площадь поражения примерно с детскую ладонь.

Это опоясывающий лишай. Такое заболевание бывает раз в жизни у каждого человека. А женщина думала, что у ребенка экзема.

В тот же день на приеме была девочка с опоясывающим лишаем, осложненным

пиодермией. Ее пришлось лечить анилиновыми красками и каской Кастеллани, гипоксизоном.

И на губах он может поселиться

Кто не видел иногда у себя или знакомых на губах пузырьки, прозрачные или с гноем? Это простой

пузырьковый лишай. Вирус может расположиться и на половых органах. В этом случае помогают частые полоскания раствором ромашки (столовая ложка ромашки на стакан кипятка) или 2 % -ным раствором борной кислоты, перекисью водорода, натрия бикарбоната, суперхлорофилла, хлоргексидина.

В первые дни заболевания, когда нет осложнения, можно применять мази: бонафтон, 3-нюю оксолиновую, 2-ную теброфеновую, заваракс, ацикловир, неовир, циклофрон в инъекциях % 5-10.

Если появилась пиодер-

мия, применяйте гипоксизон, анилиновые краски, краску Кастеллани, раствор бриллиантовой зелени.

Но в первую очередь, чтобы правильно определить форму заболевания, обратитесь к врачу, иначе болезнь превратится в хроническую, и вылечить ее будет нелегко.

В.А. Палкина



Все секреты

...тоже страдает о вреде холестерина? Не переживай, у меня есть суперсжигатель - ешь спокойно.

Мы удивленно подняли глаза. А он с улыбкой пошел в чулан и принес... бутылку. После еды налил нами по 50 граммов красного вина:

- Пейте! Это полезнее всяких суперсжигателей.

По запаху мы не смогли определить, на чем было настояно вино. Старик объяснил: это был почти никому не известный сидач коноплевый, конопля водяная, а по-научному - **посконник**.

- Когда я прочитал о механизме действия суперсжигателей жира, сразу загорелся желанием сделать что-то подобное из наших родных растений. Подобрал уже несколько сборов, а потом наткнулся в рецептах своего деда на вина «Помощник обжорам»: его он поставял своим панам. Основу этого вина и составляла водяная конопля.



- Что нужно организму, чтобы справиться с жирной едой? Погнать желчь, чтобы разбить жир на мелкие шарики, вывести холестерин, очистить кровь от шлаков, усилить обмен веществ в организме. Со всем этим неплохо справляется водяная конопля. Я сначала многим своим клиентам давал вино бесплатно - для пробы. Похудания особого не замечалось, но многие стали себя бодрее чувствовать, снижалось давление, уменьшались боли за грудиной и в ногах, утомляемость, исчезало головокружение, улучшались работоспособность (в том числе и умственная), память, внимание, сон, теплели конечности, и по ним переставали

«ползать мурашки» (т. е. явно очищались сосуды от атеросклеротического «мусора»). А самый любопытный мой опыт посмотрите завтра.

Вот ты какой, посконник!

На следующий день мы заглянули к знакомому - заядлому рыбаку Григорию. Пока он шел к нам с огорода, я спросил у деда Антония:

- Где его знаменитый красный нос? И цвет кожи, поди ж ты, нормальный!

- Не спеши, - ответил старый знахарь.

Оказалось, все эти превращения - результат примочек из травы водяной конопли.

Посконник мы нашли в

сырой, почти болотистой части леса. Это было высокое, красиво и обильно цветущее (причем, долго), с медовым ароматом растение, с листьями, действительно чем-то похожими на коноплю.

Оказалось, что корни дед Антоний настаивал на красном вине всего 12 часов (4 ст. л. на литр) и рекомендовал пить по 50 г после еды в течение трех недель. Если готовить снадобье на воде - отваривать 10 мин. ст. л. с верхом корней в стакан воды и выпивать его весь утром до еды. Для скорейшего восстановления здоровья после болезни - 2 ст. л. листьев настаивать 10 мин. в 0,5 л кипятка и пить по ст. утром натошак и вечером перед сном.

Водяная конопля деда Антония

Сделали мы как-то в походе крюк и заглянули к старому знакомому - знахарю деду Антонию. Угощал он нас, как всегда, на славу: было много диковинных салатов, настоек, наливок, сала. Дед заметил, что один наш пухленький спутник сала не ест.

Эти и другие рецепты, проверенные веками, я нашел потом дома в старинном травнике. Вот что там пишется о посконнике обыкновенном:

Посконник обыкновенный обладает желчегонным, слабительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим действиями, снижает артериальное давление и содержание холестерина в крови, а также возбуждает аппетит, стимулирует обмен веществ и обладает кровоочистительными свойствами.

«Многолетнее травянистое корневищное растение

семейства астровых (сложноцветных). Стебли прямые, простые или разветвленные от 50 до 170 см высотой. Листья короткочерешковые, расположены против друг друга, немного пушистые, глубоко рассеченные на 3-5 ланцетовидных, заостренных по краю зубчатых частей, верхние листья цельнокрайние. Цветки двудомные, с приятным медовым запахом, в мелких цветочных корзинках, собраны в щитковидное (кистевидное или метельчатое) соцветие до 20 см в диаметре. Венчик трубчатый, лиловый, светло-розовый или почти белый. Плод - угловатые семена с хохолком. Цветение продолжительное - с июля по август. Произрастает по берегам рек и озер, во влажных лесах и зарослях кустарников по всей территории Евразии, в зоне с умеренным климатом».

Для изготовления лекарств применяют траву и корни посконника. Траву (верхушки растений длиной до 30 см) и листья собирают в период цветения. Сушат под навесом или в проветриваемом помещении. Выход сухой травы достигает 25 % от зеленой массы. Корни заготавливают осенью или ранней весной».

Для внутреннего применения при гипертонии и

повышенном содержании холестерина в крови и как желчегонное, при запорах:

3 ст. л. сушеной травы залить 600 мл кипятка, настоять ночь и принимать по ст. три раза в день до еды. Порошок из корней (5 г) с кипяченой водой принимают перед сном как желчегонное и слабительное средства. Наружно - свежие листья, измельченные до кашицеобразного состояния, в виде компрессов прикладывают при расширении капилляров носа и щек, повторяя процедуру через день.

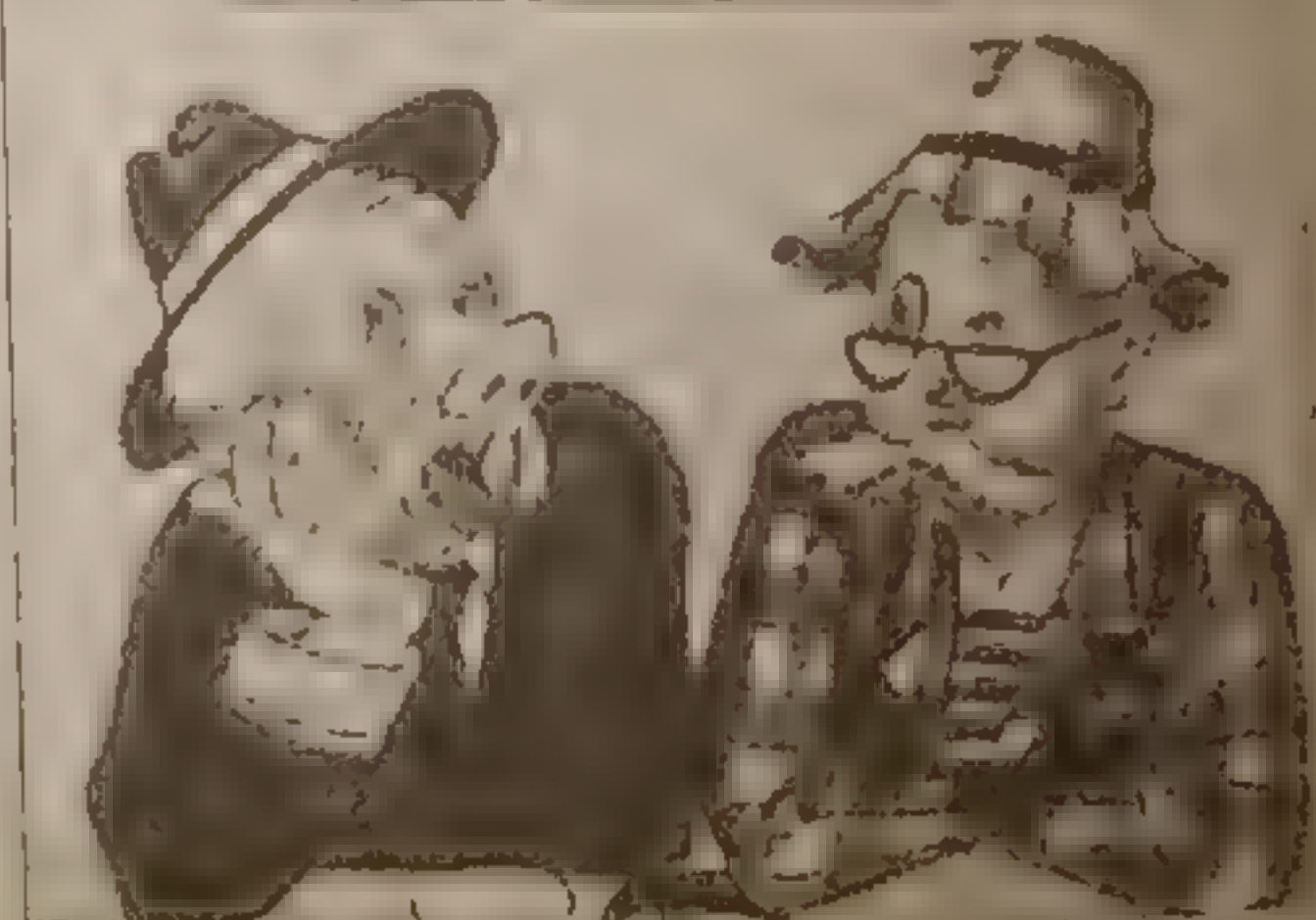
Но не только как лекарство служит людям по-



сконник. Вот уже 360 лет находится это растение в культуре. В качестве декоративного его используют в групповых посадках (чаще всего на заднем плане), а также для срезки в букеты. Размножают посконник семенами, делением корней и черенками. Буквально очарованный посконником, я решил, что в моей коллекции растений, насчитывающей сегодня около 600 наименований, он займет не последнее место.

В прошлом году пышные ветви посконника порадовали обильным урожаем семян, могу поделиться семенами с теми, кого заинтересовало это растение.

Мирослав Степанович
Гуменюк,
241037, г. Брянск, а/я 152





ции по применению БАДов, так как травы, входящие в состав препаратов, либо незнакомы нашим медикам, либо фигурируют под малоизвестными названиями.

На всякий случай приводим специальный «мини-словарик».

Эфедра

Выступает под именами: Ma huang, Epitonin, Sida cordifolia. Среди побочных эффектов от применения эфедры - психозы, аритмии, инфаркты, инсульты.

Чаппарель (chaparral)

Риск поражения печени.

Окопник (Comfrey)

Риск поражения печени, развития онкологических заболеваний.

Dhea (дегидроандростерон)

Растительный гормон. Меняет гормональный фон, создает

риск развития заболеваний печени, а также онкологических заболеваний.

Сассифра (Sassafras)

Риск поражения печени, плохо взаимодействует со многими лекарственными препаратами.

Корень солодки

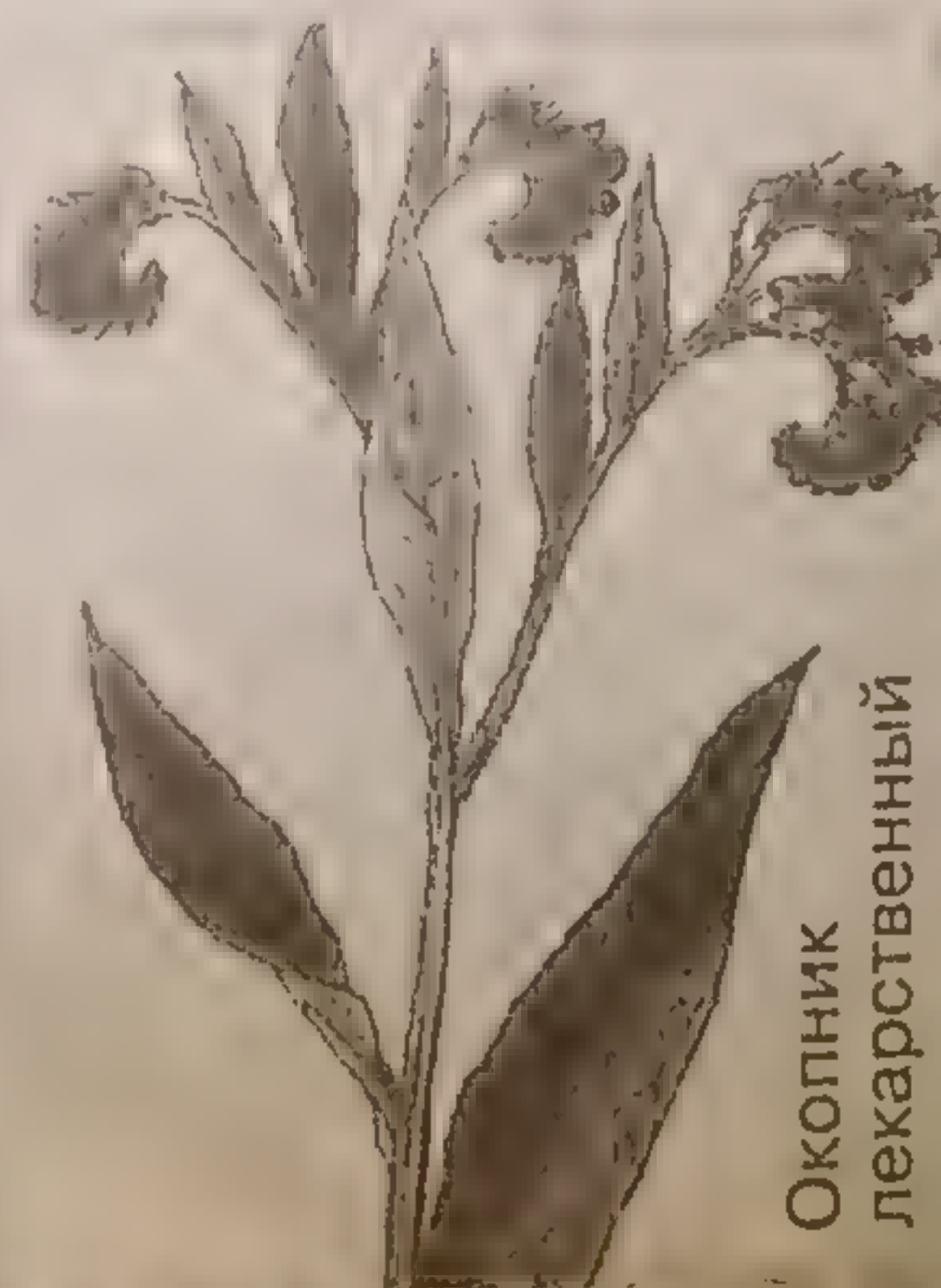
Риск развития сердечных заболеваний, так как препарат провоцирует потерю калия.

Мята болотная (Pennyroyal)

Недопустимо употребление на любом сроке беременности, может спровоцировать выкидыш.

Так что - стоит ли просить добавки?

Ольга Монахова



Окопник лекарственный

Первый тезис: Эти самые БАДы якобы лечат эффективнее любых антибиотиков. И что особенно характерно для веществ, не являющихся лекарствами, исцелять биодобавки должны по рекламе все на свете: от мигрени до несварения желудка, от насморка до рака.

Второй тезис, внушающий надежду на чудо: абсолютная натуральность БАДов. Друзья мои, нугде вы видели, чтобы на кустах росли капсулы и пилюли? Вот вам и «натуральность»!

Третий тезис - экзотичность состава БАДа. Чуть ли не все добавки сопровождаются на рынке красивой легендой о случайно найденном секрете китайских императоров, древних ацтеков или атлантов. Особый упор делается на состав: уникальные, дескать, травы, собранные по берегам Ганга или на недоступных высотах Гималаев. Круто, конечно, но прошу задуматься: сколько целебных трав произрастает на высотах Гималаев и сколько тонн пилюль стряпается в мире ежедневно? Да чтобы покрыть потребности одного только гербалайфа, надо по степям Аризоны с сенокосилкой ходить, а не то чтобы собирать секретные травы по берегам Ганга!

Четвертый тезис в борьбе за наш кошелек: полная безопасность БАДов. И вот тут нас поджидают наиболее неприятные сюрпризы. В России, к сожалению, подобной статистики не ведется, а вот в США в прошлом году официально зарегистрировано более 2,5 тысячи случаев осложнений и побочных действий, связанных с приемом биодобавок. И что совсем прискорбно - 79 смертей. Данные опубликованы агентством Ассошиэйтед пресс. При этом американские исследователи напоминают, что истинных размеров катастрофы не знает никто, ибо совсем не всегда удается связать осложнение в течение заболевания с приемом БАДа: ведь зачас-



Не проси добавки!

Скажу сразу: речь о так называемых биологически активных добавках, БАДах.

тую действие отсрочено или больной не сообщает врачу, что пользовался добавками.

Наибольшее число осложнений вызывают БАДы, содержащие эфедрин: на их долю пришлось 900 случаев ухудшения здоровья и 44 летальных исхода. Множество нареканий вызывают также чаи для похудения: слабительный и мочегонный составы часто несбалансированы или не подходят конкретному больному. А выясняется это зачастую слишком поздно.

Вызывает серьезные осложнения и передозировка витаминов. Например, высокие дозы витамина Е в сочетании с препаратами, снижающими свертываемость крови (с тем же аспирином), могут вызвать кровотечение. Так же, к слову, действует и расхваленный «жиросжигатель» бромелайн. Витамин С при передозировке провоцирует почечные заболевания, высокие дозы железа ведут к развитию сердечных заболеваний.

Что особенно тревожно - даже врачи не всегда способны дать рекоменда-

Аскорбинка против астмы

Голландские медики обнаружили, что большая доза витамина С помогает предотвратить астматический приступ. Те больные, которые незадолго до приступа принимали по 2 грамма аскорбиновой кислоты, благополучно избежали удушья и чувствовали себя значительно лучше других пациентов, не прибегавших к этому простому и эффективному способу профилактики.

Что забыли в животе?

Шариковые ручки, пуговицы, золотое кольцо и даже сигареты были настоящей гордостью коллекции одного бразильского врача из Сан-Пауло. Все эти предметы были забыты... хирургами во внутренних пациентах во время операций.

Если основная часть коллекции, состоящая из различных хирургических инструментов, не вызвала особого удивления (с кем не бывает), то все остальное просто шокировало журналистов, и описание необычной коллекции попало в газеты. Это вызвало такой гнев чиновников из Министерства здравоохранения, что дискредитирующая врачей коллекция была немедленно конфискована...

Витамин С - камень в почке

В Институте питания РАМН установили, что передозировка витамина С приводит к изменению химической среды организма, существенно повышая ее кислотность. А это, в свою очередь, вызывает кристаллизацию растворенных в ней солей с последующим камнеобразованием в мочевыводящей системе. Витамин С - это будущий камень в почке.

Серьезная музыка не для ребенка

Ученые мужи настаивают на том, что прослушивание в младенческом возрасте музыки Моцарта или Бетховена стимулирует умственную деятельность младенцев. Однако скоро в США будет опубликована книга, в которой эта теория подвергается безжалостному разгрому. Основная идея книги заключается в том, что бесконечное таскание детей по картинным галереям и пичканье их серьезной музыкой может оказать нежелательное воздействие, а напротив, дать эмоциональную перегрузку.

Дочь на глазах тает

У моей 10-летней дочери рак: лимфогранулематоз. Полный курс химиотерапии она перенесла очень тяжело. Тогда ее выписали безнадежной. Но нам помогла экстрасенс, поддержала девочку, поставила на ноги. Врачи, увидев дочь еще живой, опять настаивают на облучении, операции. На УЗИ обнаружили конгломерат лимфоузлов в брюшной полости с гусиное яйцо. Дочка стала бледная, слабая. Я пробовала поить ее соками, но ей становится плохо, тошнит.

Прошу у вас совета, как поддержать дочь, снова поставить на ноги?

В.Д. Мудина,
446460, Самарская обл.,
ст. Подбельск,
ул. Куйбышевская,
д. 126, кв. 30

Помогите - муж слепнет!

У моего мужа случился инсульт. А за ним и новых бед ждать не пришлось: сахарный диабет, частичная потеря памяти, атрофия зрительного нерва. С каждым днем зрение падает. Доктор надеется, что зрение можно хотя бы поддерживать, но лечить - увы!

Муж - единственный кормилец. На операцию не идет только потому, что могут сократить на работе. Как же ему лечиться? Подскажите, ради Бога!

Л.С. Логачева,
400015, г. Волгоград-15,
ул. Гули Королевой,
д. 10, кв. 11



Нужен ребенку ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК

Хочу обратиться со своей бедой к читателям. Мой ребенок страдает недержанием мочи. Я читала, что МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ЭТОМ случае ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК. В аптеках спрашивала, но продавцы о такой траве и не слышали.

Может, кто-нибудь из травников сможет выслать мне это растение? Только сначала напишите, пожалуйста, сколько это будет стоить.

Наталья Владимировна Кузнецова,
632588, Новосибирская обл.,
Чулымский район,
с. Михайловка

Лечили остеохондроз, а оказалось - опухоль...

У меня большое горе. В ноябре заболел муж. Было уплотнение в груди. Сначала оно его не беспокоило, а потом заболели шея, рука, спина. В местной больнице его лечили от остеохондро-

за, а в областной определили опухоль. Операцию делать отказались, только уколы прописали, чтобы хоть немного боль снять. От боли он себе места не находит. Я прожила с ним 43 года, а теперь не верится, что сегодня-завтра его может не стать. Как ему помочь? Никаких денег не жалко - лишь бы спасти любимого человека.

Тут недавно писали, что каменное масло помогает. У кого оно есть, вышлите!

Надежда умирает последней, буду ждать ваших писем.

Римма Сергеевна Шапкина,
Вологодская область,
г. Кириллов,
ул. Дзержинского, д. 44



Прогоним невралгию вместе

Последние пять лет меня стала посещать межреберная невралгия. Обычно в ноябре. С каждым разом ее «объятья» ощущаю все сильнее.

В последний раз боли ока-



зались настолько жестокими, что пришлось несколько дней лежать в постели, вызывать скорую.

Вот и обращаюсь к тем, у кого невралгия тоже стала гостить. Давайте бороться вместе, искать методы лечения. Так хочется навсегда избавиться от этой болезни!

Тамара Сергеевна Михайлова,
г. Петрозаводск,
Р. Карелия

Посидим, поохаем...

Чтобы прыщи отвязались

Мне 16 лет. Уже год мучают меня прыщи на лице. Сначала их было мало, и я думала - сами пройдут, не лечила. Но весной прыщи увеличились в размерах, и стало их намного больше. Щеки, подбородок и лоб усыпаны ими. Некоторые даже не выходят наружу, а просто под кожей образуются маленький плотный болезненный красный шарик, а дня через 3-4 сам рассасывается.

Пробовала лечиться разными лосьонами. Даже популярным «Клерасилом», но от него только кожа шелушится. Ходила к бабушкам заваривать лосьоны и крема, но тоже бесполезно. Остается надеяться, что хоть тональным кремом эти прыщи можно немного замаскировать, но ведь все равно заметно!

Прошу, посоветуйте, какие есть народные, испытанные средства от этой напасти.

Екатерина Гостькова,
г. Никольск,
Вологодская область



Спасюсь пока ходьбой

Мне 55 лет. Со своей болезнью не раз обращалась к врачам, но они мне не помогли. У меня тянет мышцы ног. Очень неприятные ощущения. Случается это, когда я сижу у телевизора или спокойно лежу на диване. Тянет в разных местах: стопы, икры, мышцы или голень. Еще меня беспокоит небольшое расширение вен и повышенный холестерин. Может, из-за этого у меня ноги тянет? Это недомогание можно снять только энергичной ходьбой, потому что таблетки и дру-

гие препараты не помогают. Может, кто-то знает народные средства и лекарства от этой болезни? Пожалуйста, поделитесь.

Нина Михайловна Пестова,
610046, г. Киров,
ул. Горбуновой, д. 18, кв. 45

Мне бы слово доброе...

Как прочитала я спецвыпуск «Исцеление молитвой», так руки и опустились. Получается, я зачата во время поста. Из-за этого и проблемы у меня сейчас. На жизнь я не жа-

Уже 20 лет нет маме покоя

Моей маме 69 лет. И 20 из них бо-
леет сахарным диабетом. Каждый день
она делает уколы инсулина, иногда не по
разу. Конечно, это сплошной ад для боль-
ного человека. В последние три года
появились сильные боли в ноге, внут-
ри под чашечкой. Затем они поднима-
ются в бедро, начинается жечь, печь и ни-
чем, никакими болеутоляющими эту боль
не унять. Даже массаж, иглоукалывание,
новокаиновая блокада, различные ванны
не помогают. Врачи не могут опреде-
лить причину. Мама сильно мучается,
кричит от болей. Особенно они сильны
осенью, в 10-11 часов вечера. Она так
обессилела и намучалась, что нет жела-
ния жить.

Может, мое письмо увидит специ-
алист, который ответит, что нужно де-
лать. Помогите, чем можете. Нет боль-
ше сил смотреть на мучения мамы и стра-
дать оттого, что я ничем не могу ей по-
мочь.

И.П. Полинская,
188760, Ленинградская область,
г. Приозерск,
ул. Калинина, д. 23 А, кв. 8

Неужели сын обречен?!

Моему сыну 14 лет. Он
болен ДЦП, эпилептик,
олигофрен. С самого
рождения сына мы ищем
лекарство, чтобы пусть
хоть не вылечить, так об-
легчить жизнь. Он даже не
может ходить, только пол-
зает. Один целитель из
Новокубанска запросил
за лечение 800 долларов.
У меня таких денег нет.
Неужели нельзя помочь
ребенку не так дорого?
Дорогие, милые целители,
неужели придется стра-
дать всю жизнь?!

Людмила Васильевна
Зайкина,
173535, Новгородская
область,
Новгородский район,
д. Божонка,
ул. Новая, д. 1 А, кв. 24

Поднимаю руки, а мышцы будто рвутся

Мне 62 года. Пишу по поводу
неизвестной болезни, которую вра-
чи определить не смогли. Дело в
том, что на правой руке, выше лок-
тя, начали увеличиваться мышцы.
Они плотные и горячие. В боль-
нице решили, что это реакция на
сердечный укол веропомина. И с
тех пор хожу от врача к врачу, а от
лекарств заболела вторая рука, и
болезнь перешла на ноги. Когда
поднимаю руки вверх, такое ощу-
щение появляется, будто мышцы
рвутся. Летом вроде ничего не
болело, а к осени опять эта мука
вернулась. Подскажите, что же это
такое и есть ли средства народ-
ные от этого недуга?

Тамара Антоновна Васюкевич,
186530, Р. Карелия,
Беломорский район,
п. Сосновец,
ул. Матросова, д. 3, кв. 9



В 1998 году ро-
дилась у меня де-
вочка. На второй
неделе жизни ее
стали мучить газы
в животике. От
сильных спазмов
в желудке она
плачет, на выдохе
замирает, дыха-
ние прекращается
примерно на 6-8
секунд, лицо, руч-
ки и ножки сине-
ют.

Если дыхание

А потом теряет сознание...

после этого не возвра-
щается, то она теряет
сознание. Тельце об-
мякает. Я брызгаю на
нее водичкой, чуть хло-
паю по попке, и она
снова дышит. После
этого спит по 3-4 часа.
Кроме этого ее ниче-
го не беспокоит, ниче-
го не болит. Врач ска-
зал, что это состояние
опасно для жизни. Ни-
какое лечение не по-
могает. Диагноз та-
кой: последствия пе-
ринатального повреж-

дения ЦНС в форме ми-
тонического синдрома
аффективно-респиратор-
ных пароксизмов. При-
ступы случаются 1-2 раза
в неделю. Врачи запре-
тили водить девочку в
детский сад, отнимать от
груди, пока сама не захо-
чет. Боимся травмиро-
вать ее чем-либо. Вдруг
еще хуже станет?

Посоветуйте, специа-
листы и знахари, как де-
вочке моей помочь?

В.В. Маркова,
Мурманская область



Боюсь в зеркало смотреться

Мне 26 лет. В юнос-
ти, 15-16 лет, никаких
прыщей не было. А пос-
ледние 2-3 года высы-
пания, гнойнички. И уж
переходят в коросты,
зудят. А когда заживут
коростинки, остаются
пятна - от ярко-красных
до темно-коричневых.
Кожа стала очень жир-

ной. Боюсь на себя в зер-
кало смотреть! Дермато-
лог поставил диагноз:
стрептодермия. Никакие
мази и лекарства не по-
могают. Пила крапиву, ло-
пух, чистотел, зверобой, но
увыв... Год назад обнару-
жили лямбли в печени,
холецистит, воспаление
12-перстной кишки.

Что ж мне делать,
чтобы лицо вылечить?

Елена К.,
640008, г. Курган,
п/о № 8,
а/я 511

А от лекарств - экзема

Подскажите, целите-
ли, как вылечить мужа?
Вот уже несколько лет
он чувствует себя пло-
хо, особенно перед из-
менением погоды. Дав-
ление измеряем - нор-
мальное, но сам он вя-
лый, появляется голо-
вокружение, тошнота,
боли в пояснице. Зи-
мой заболела спина.
Начали лечение, и от
какого-то лекарства
обострилась экзема на
ногах. Лечению она

поддается плохо. Еще у
мужа глаукома. При сдаче
анализа крови врачи обна-
ружили эписторхоз. Снова
прошел лечение, но ре-
зультатов нет. Врачи ска-
зали, что пока эписторхоз
не вылечить, экзема не
пройдет.

Обращаемся ко всем,
кто может помочь советом
или рецептом, поделиться
лекарственными травами:
помогите!

Екатерина Маркеловна
Нарожных,
663131, Красноярский
край,
г. Лесосибирск,
ул. Новая, д. 32

луюсь, а вот в личной -
сплошная невезуха. С дет-
ства я очень сильно пере-
живаю, вся в себе. Из-за
этого даже друзей до сих
пор не нашла. Мне 23
года, а как у ребенка сле-
зы на глазах все время.
Хотя в детстве была жи-
вая, шустрая. А сейчас
робкая, всего боюсь. В
детстве меня собака напу-
гала. Может, из-за этого я
такая?

Мы с мамой верующие. У
нас и иконы висят, и книги
духовные есть. Только отчи-
ма это раздражает. Он насто-
ящий «вампир», пьет и силы
из нас тянет.

И вся жизнь у
меня такая, как
вода стоячая,
никаких хороших
перемен не про-
исходит, одни
переживания и
неприятности.

Многие пи-
шут, что им люди
добрые помога-
ют. Может, и для
меня есть что-
нибудь, хоть сло-
во доброе?

Ольга Е.,
г. Арсеньев,
Приморский
край



Посидим, поохаем...

Помогите сестре

Хочу через газету помочь сестре. У нее обнаружили полипы в желчном пузыре. На операцию идти, конечно, боится.

Я слежу за вашей газетой и исцеления такого заболевания народными средствами не нашла, но, надеюсь, люди подскажут.

С уважением
А.И. Николаева

Эти круги жизни отравляют

Мне 17 лет, и вот уже 2 года синие круги у меня под глазами. Я очень стесняюсь и комплекую по этому поводу.

Помогите мне, пожалуйста, советом. Всем буду очень благодарна.

Лиза,
183071, г. Мурманск,
а/я 1388

Беспокоит меня налет

Я тоже хочу попросить у Айболита совета. У меня на языке какой-то желтый налет, и из-за него очень неприятный запах изо рта. Зубная паста не помогает, и другие способы тоже никак не действуют.

Очень хочу, чтобы читатели мне помогли, потому что надо мной уже ребята издеваются.

Аня,
г. Архангельск

Появилась после операции грыжа

У меня болячек-то много, но хоть бы одну вылечить. В 1990-м году мне удалили желчный пузырь с камнями, так образовалась грыжа. На повторную операцию я пока не соглашаюсь, надеюсь вылечить народными методами.

Как мне от грыжи избавиться?

Нина Павловна Федотова,
188450, Ленинградская область,
г. Кингисепп,
Аптекарский пер., д. 10, кв. 10

Стенокардия житья не дает

Который уж год стенокардия сердца житья не дает.

Подскажите пожалуйста, как избавиться от недуга моего народными средствами.

Руфина,
Архангельская обл.

Как победить болезнь?

У меня постоянные перебои в сердце. Пью по 8 таблеток в день. Уже больше года, а болезнь все не отступает. У меня гипертония, стенокардия, СЗГМ, сильный пульс.

Нет сил больше жить с ними, - помогите, айболитовцы!

Борис С.,
г. Ухта,
Р. Коми

Внимание: поправка

В №5 (стр.2) и в №7 (стр.8) «Ай, болит!» допущена неточность в адресе Мартынова Александра Васильевича. Следует читать: «350062, г. Краснодар, ул. Тургенева, д. 149, кв. 59».

Приносим автору и читателям свои извинения.

От одной хотя бы избавиться

Болячек у меня много. Но одна - диффузный токсический зоб - больше всех беспокоит. И таблеток много принимать нельзя - печень болят. Одна надежда на вас, народные целители. Но вы, пожалуйста, указывайте противопоказания ваших рецептов.

Вера Николаевна

В глазах бывает горько

У меня такое дело к вам, целители. Бывает очень горько в глазах, выступают слезы, потом проходит. Ходила я к врачу. Он мне прописал витамины закапывать. Но разве это лекарство?

Не знаю, что и делать теперь, болезнь-то не проходит. Помогите, если знаете, чем можно этот недуг вывести.

Л.А.,
г. Архангельск

В номере также использованы материалы из газет: «На грани невозможного» (1), «Домашний доктор» (2), «Лиза» (1), «Отдохни» (1), «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» (1), «Лекарь» (1).

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

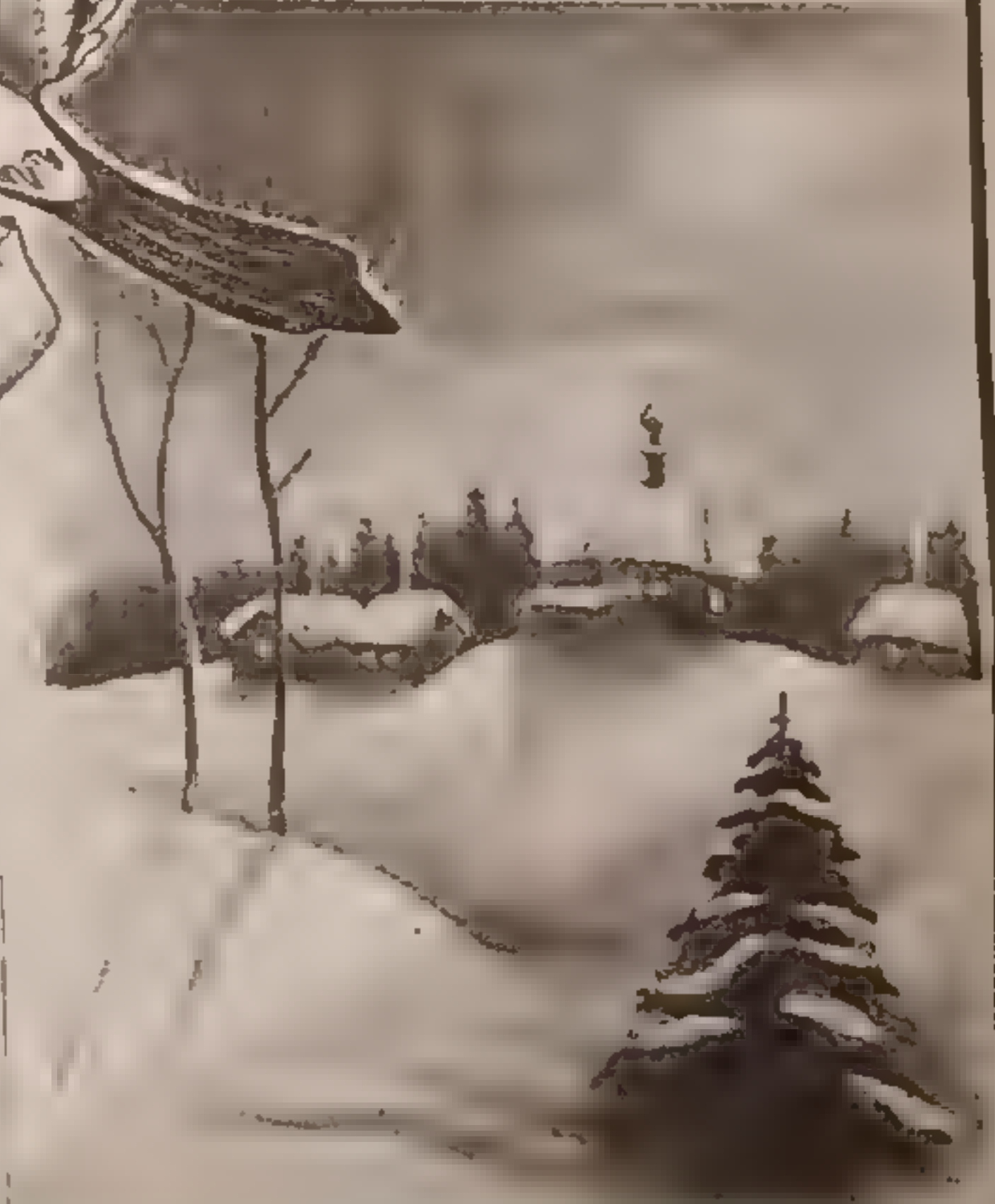
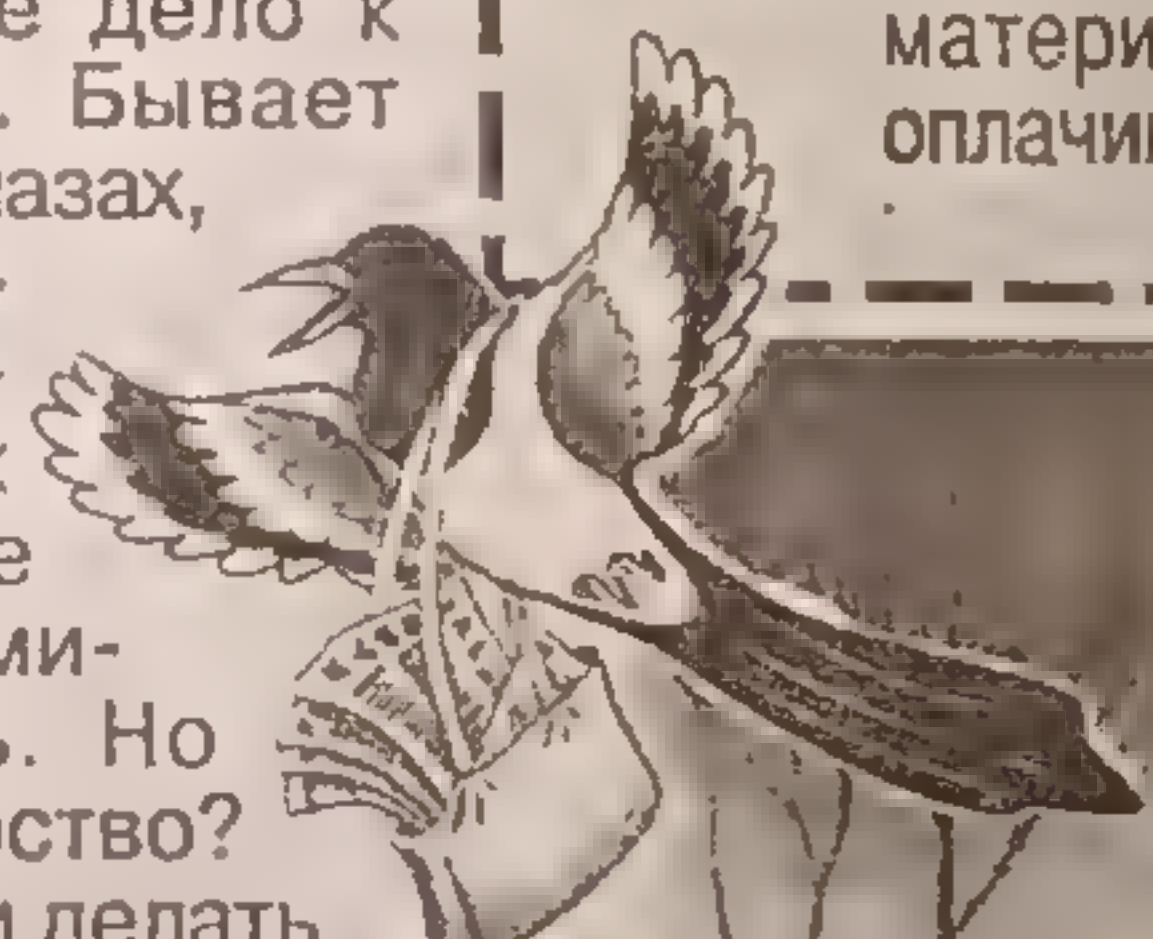
● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

× × ×

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№ 13382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 289 Тираж 150.971 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
17.00

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-16-08
заместители редактора по творч.
работе и маркетингу - (8184) 55-16-03

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-16-08
заместители редактора по творч.
работе и маркетингу - (8184) 55-16-03

Присылайте рецепты из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, болит!

Продолжается льготная подписка!

На газету «Ай, болит!» на II полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках «Роспечать» городов: Архангельска, Вологды, Северодвинска, Нарьян-

Мара, Онеги, Когалыма, Рубцовска, Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно и Гатчины («Леноблпечать»), Бокситогорска («Ленпресса»), Калуги, Самары, Сальска, Тулы, Пскова («Печать-плюс»), Кызыла, в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманска, Апатитов, Кандалакши, Мончегорска, Никеля, Североморска, в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Нянда).

Индекс 34259 для России, 50486 - для Архангельской области.

Льготная подписка обойдется вам дешевле обычной!

Подпишитесь!

На газету «Ай, болит!» на второй квартал 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40, индекс 34259. Оформление подписки - в каждом отделении связи России. Каталожная цена не изменилась.

ЗДРАВСТВУЙ, доктор АЙБОЛИТ!

Познакомилась Сибирь с тобой

С вашей газетой я познакомилась в прошлом году. А с этого года - уже подписчица.

Ездила летом в отпуск в Сибирь и возила туда подшивку «Ай, болит!». Там об этой газете никто не знал. Всем, кто читал, она очень понравилась. Думаю, что теперь подписчиков у «Ай, болит!» прибавится.

А.Н. Новикова,
пенсионерка,
г. Мурманск

Пусть хвоя с глухотой справится!

Мне 50 лет. У меня частично потерял слух уже 15 лет. Но еще работаю. А у 28-летней невестки тот же недуг. Как нам от него излечиться? Читала про лечение хвоей. Но не знаю точно, какую именно хвою нужно. Не поможете нам, травники? Расскажите поподробнее, пожалуйста. А если хвою с рецептом вышлете, то я и бандероль, и почтовые расходы оплачу.

Анна Ивановна Почивалова,
188450, Ленинградская обл., г. Кингисепп,
ул. Воровского, д. 21, кв. 49

«Ай, болит!» - это клад!

Познакомилась я с тобой, «Ай, болит!», на почте, когда пришла пенсию получать. Теперь могу многим помочь, да и для себя нашла в спецвыпуске № 7 способы излечения болезней с помощью деревьев.

Сама я пенсионерка и, как известно, к лекарствам не подступиться, хотя я ими не увлекаюсь. Всегда изыскиваю народные средства. И «Ай, болит!» ну просто клад для всех моих знакомых, друзей и родных! Дай вам Бог здоровья!

Лидия Михайловна Гамазова, г. Кронштадт

Волосатость никак не сдается

Пожалуйста, помогите избавиться от излишней волосатости на лице и теле! Кто мне сумеет помочь? Может, знаете, как смесь из пепла и скорлупы грецкого ореха делать?

Татьяна Николаевна
Колонтаевская,
445031, Самарская обл.,
г. Тольятти,
ул. 70 лет Октября,
д. 58, кв. 84



Сам себе

Сосновая смола брату ногу спасла

Мой брат с бани упал - крышу перебирали. А в руке топор держал. Так с топором и скатился: ногу сильно поранил. Через неделю в армию - повестка пришла, а тут такое дело. Мы-то, младшие, - в рев! А дед цыкнул: «Марш в лес за серкой!». Сам же - быстрей марганцовкой ногу обмывать. Прибежали мы со смолой сосновой - быстро управились. Дед ее подогрел, сделал лепешку и на рану наложил - только кожу по краям ее вытер насухо. Как пластырем залепил: точно помню - кровь не потекла. Завязал тряпицей. И несколько раз менял это все. Через неделю мы на проходах брата гуляли.

Оля,
Архангельская обл.,
Пинежский р-н

Теперь стул «надежный»

Я раньше принимала при запорах слабительное и делала клизмы, чтобы избавиться от «отходов». А теперь проращиваю пшеницу. 3 горсточки зерен, чуть больше полстакана, укладываю во влажную марлечку и оставляю на 36 часов при комнатной температуре. Росточки успевают прорасти на 2-3 мм. Иногда, правда, я забываю о них, и тогда уже они прорастают до 5-10 мм. Но и это не хуже. Проросшие зерна пропускаю через мясорубку. Делю массу на 3-4 части и разбавляю теплой водой, иногда добавляю их в мед, суп, бульон или борщ, даже рис.

Каков результат? Теперь у меня стул «надежный», а не как раньше - раз в две недели. Потому и вам советую.

Л.И. Лозгачева,
г. Сочи



Садовая клубника тоже подходит

А я свое лекарство на огороде выращиваю. Это клубника, точнее - ее плодоножки. Говорят, что настой этих плодоножек даже при раке помогает. Лучше, конечно, лесная клубника или земляника, но подойдет и садовая. Я завариваю плодоножки вместо чая и пью для профилактики всех болезней. И до сих пор я болезням не поддаюсь, хоть мне уже и за семьдесят.

Иван Григорьевич Козлов,
г. Северодвинск

И серая глина целебна

Женщина, читала, про серую глину спрашивала. Не волнуйтесь, и эта глина целебна. Ее нужно подержать на солнце денечек, развести водой комнатной температуры, как муку на оладьи, и выложить на тряпочку двухсантиметровым слоем. Сверху целлофан наложить, шерстяную тряпочку, и такой компресс на больные места ставить на 2 часа. Затем, после лечения, компресс выбросьте в такое место, где его никто не увидит. Так и лечитесь.

Хорошо бы вам книжку В. Травинки приобрести «Целительная голубая глина». По ней можно и серой глиной лечиться.

В.М. Рязанцева,
Кемеровская область

Герань лечит невралгию

Была у меня невралгия лицевого нерва. Наложил я несколько листьев на больное место (какой стороной - не имеет значения), сверху - толстый слой ваты и завязала. На ночь - несколько раз. К тому же в холодное время старалась сидеть дома.

Так же и межреберную невралгию лечила. Но тут и днем я аппликации не снимала, а листья герани меняла через несколько часов. Спустя 3-4 дня боли проходят. Но гераневые листья вызывают раздражение кожи. Поэтому я смазывала ее жирным кремом или любым маслом.

Мария Герасимова,
Волгоградская область

Исчезли все лямбли

Научила меня в молодости бабушка, как от лямблей в печени избавиться. Настаивала я в пол-литре воды 2 головки чеснока в течение пяти дней. А потом пила по столовой ложке настойки утром натощак и заедала столовой ложкой меда. Целый месяц так лечилась! А потом поехала в область на обследование, и оказалось, что исчезли все мои лямбли.

Зинаида Васильевна
Климкина,
с. Побединка,
Рязанская область

Вышла травы

Могу выслать лекарственные травы: траву и корень сабельника болотного, буквицу лекарственную (помогает при бронхиальной астме, гипертонии, склерозе); синюху голубую (при туберкулезе, язве, эпилепсии); исландский мох - цетрария (при язвенной болезни, диабете, бронхиальной астме); зюзник европейский (при зобе, тиреотоксикозе, неврозе) и другие травы. Вкладывайте конверт.

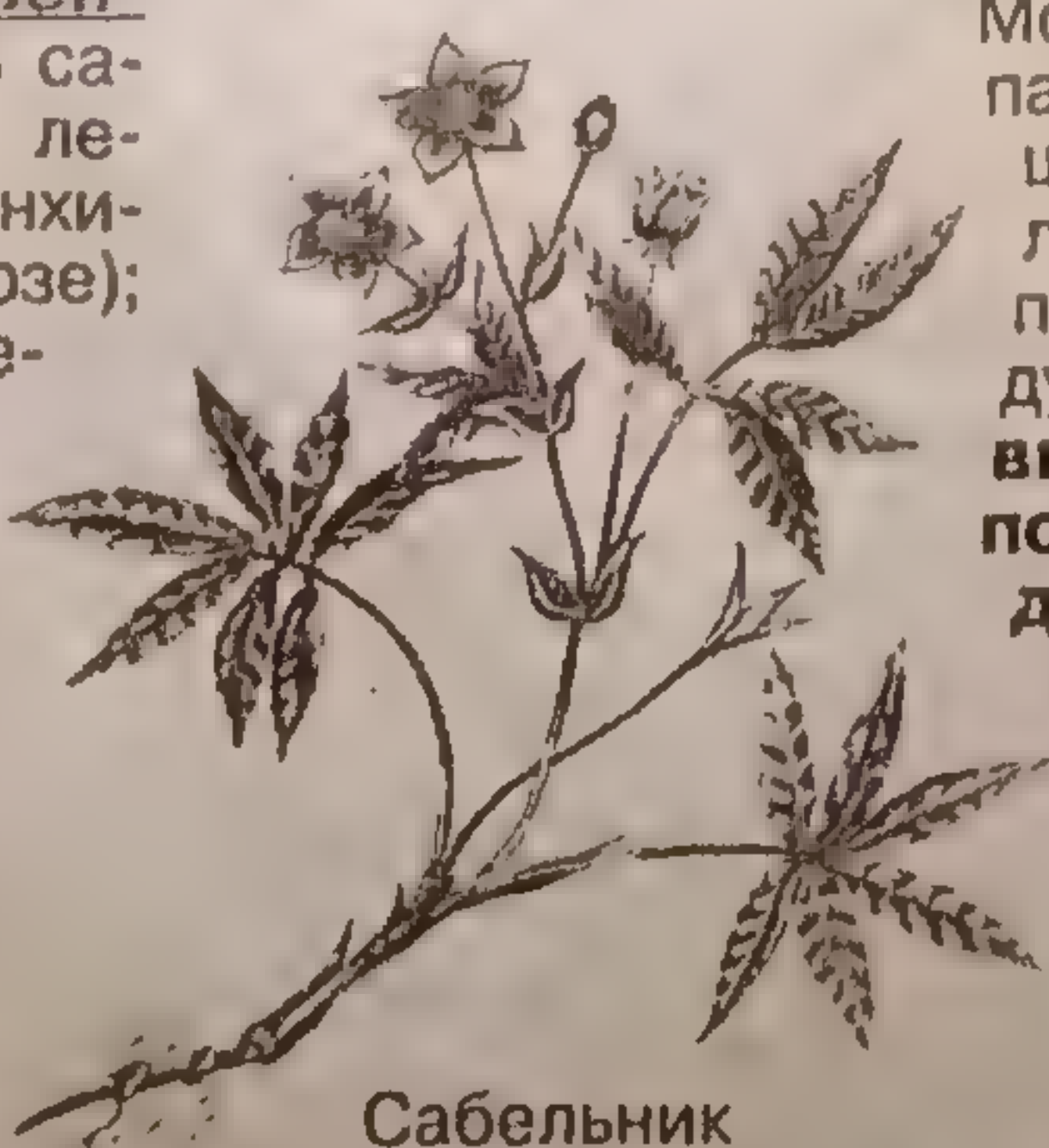
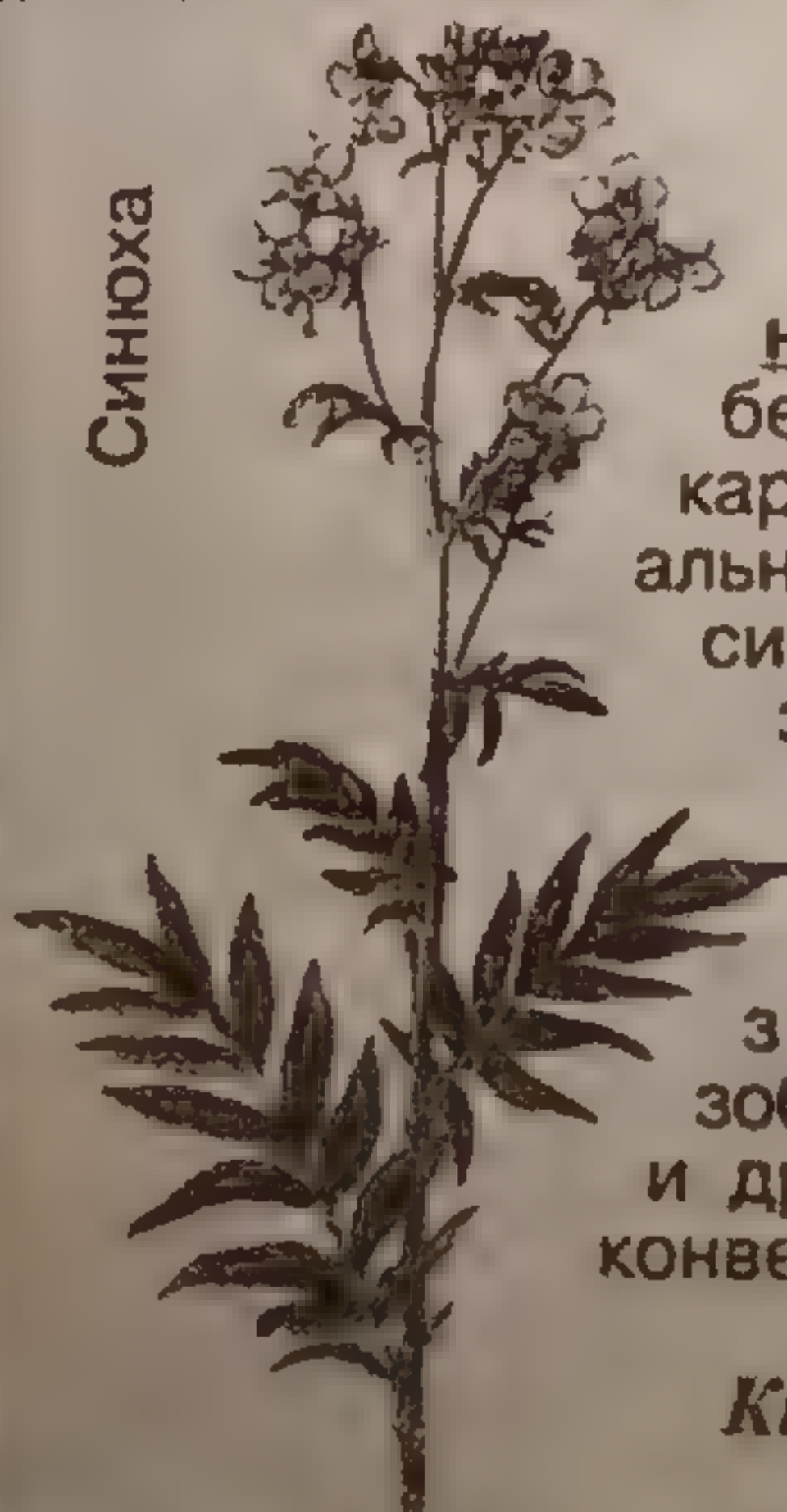
610901, Н.М. Волнухин,
Кировская обл., п/о Н.Ивкино,
п. Колос

Чередой золотуху вылечила

Моей дочурке еще годика не было, как напала на нее золотуха. Болячки были на щечках, лобике, шейке. Я горевать начала, не знала, чем лечить девочку. А потом посоветовали мне купить в аптеке череду. Я заваривала 2 чайные ложки травы стаканом кипятка. Настаивала, пока остынет, процеживала и делала дочке примочки на больные места. Этот же отвар и пить давала по чайной ложке 3 раза в день. За три-четыре дня моя малышка поправилась.

Мария Ивановна Михайлова,
г. Приозерск,
Ленинградская обл.

Синюха



Сабельник

доктор

И даже
не устали!

Однажды нам с мамой пришлось выехать к заболевшему деду. И саму-то поездку при таких обстоятельствах веселой не назовешь, а еще пересадка в дороге, мытарства с билетами... С грехом пополам попали мы в так называемый штабной вагон. Да вот беда: почти трое суток нам предстояло ехать на одной полке. Имея даже по отдельному месту, мы никогда толком в поезде не спали, а тут... По меньшей мере, головная боль, изнеможение нам были обеспечены. Но сосед по купе, молодой парень, взял в подарок своим родственникам несколько банок свежего меда и нас им все время потчевал. После чая с медом мы все ночи напролет спали вдвоем на своей единственной полке беспробудным сном. И приехали свежими, отдохнувшими - как ни в чем не бывало!

Однажды, в сезон фруктов...

Мы тогда жили в Средней Азии. И в самый сезон фруктов дочь вдруг заболела. Понос, температура. Я дала таблетку от жара, но девочку вырвало. И рвало весь день, даже когда она в рот ничего не брала. Я была в отчаянии. Лихорадочно принялась листать книгу о народных методах лечения. И наткнулась на любопытный рецепт - он-то и вылечил моего ребенка за считанные часы. Рекомендовалось очистить желудок отварами ромашки, шиповника или подорожника и пить отваром риса с медом. Готовить после-

дний советовали так. стакан риса залить шестью стаканами воды, поставить на слабый огонь и прокипятить. Охладив, процедить и давать ребенку по 1/3 стакана каждые два часа, добавляя в каждую порцию немного меда.

Я дала дочери отвар одной из трав, но вот отвар рисово-медовый она отказалась пить: боялась рвоты. Едва уговорила! Сделала

Три истории о меде

Если уж и выкраивать средства из своего скудного бюджета на лакомства, так уж на такие, которые смогут и подлечить в случае надобности. На мед, например. Так я решила для себя. И основания тому у меня были.



девочка несколько глотков - ничего. Повернулась на бочок и спокойно уснула. После трех приемов этого отвара она вдруг захотела есть. Болезнь отступила.

Семь

целительных стаканов

Первая, с кем я познакомилась, когда пришла после окончания университета на завод, была Вера Сергеевна. Она мне сразу понравилась. Но вот даже когда улыбалась, читалась грусть в глазах. И было ясно: какая-то печаль томит ее душу. Както в перерыв мы с ней пили чай, и неожиданно она открылась: у единственной дочери - рак кишеч-

ника. Девушка погибала на глазах...

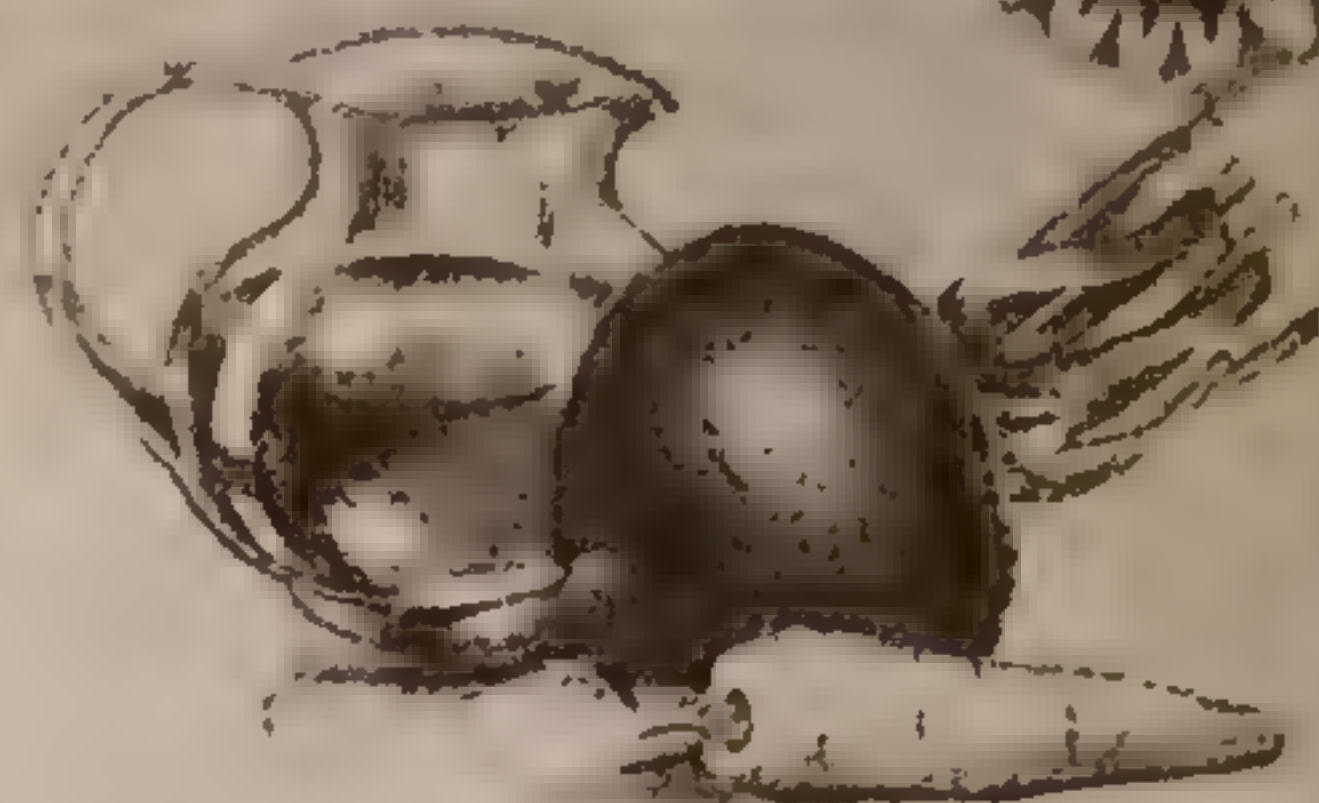
- Если бы можно было отдать часть себя, чтоб откупиться от этой опухоли! - горячо прошептала женщина.

Вскоре меня перевели в другую лабораторию, я несколько месяцев не видела Веру Сергеевну и вдруг неожиданно встретила ее в магазине. С ней была девушка. По бледному лицу в ней угадывалась какая-то болезнь, но глаза смотрели спокойно, без тени безнадёжности и тоски. Остановившись со мной на минуту, Вера Сергеевна шепнула: «Это дочь. У нас

появилась надежда - она начинает выздоравливать!» «Что ей помогло? Операция?» - наконец, бестактно спросила я. Женщина с улыб-

кой покачала головой: «Нет, семь стаканов». Что за семь стаканов - уточнять было неудобно: мать с дочерью спешили. И только недавно я узнала рецепт этого лекарства.

Берется по одному стакану (250 мл) морковного сока, сока свеклы, сока черной редьки, сока чеснока, сока лимона, меда, кагора. Все компоненты соединяются в эмалированной



посуде, перемешиваются деревянной ложкой, переливаются в 2-литровую банку и хранятся под крышкой в холодильнике.

Принимают 3 раза в день после еды по столовой ложке - пока не закончится снадобье. После каждого курса перерыв - месяц.

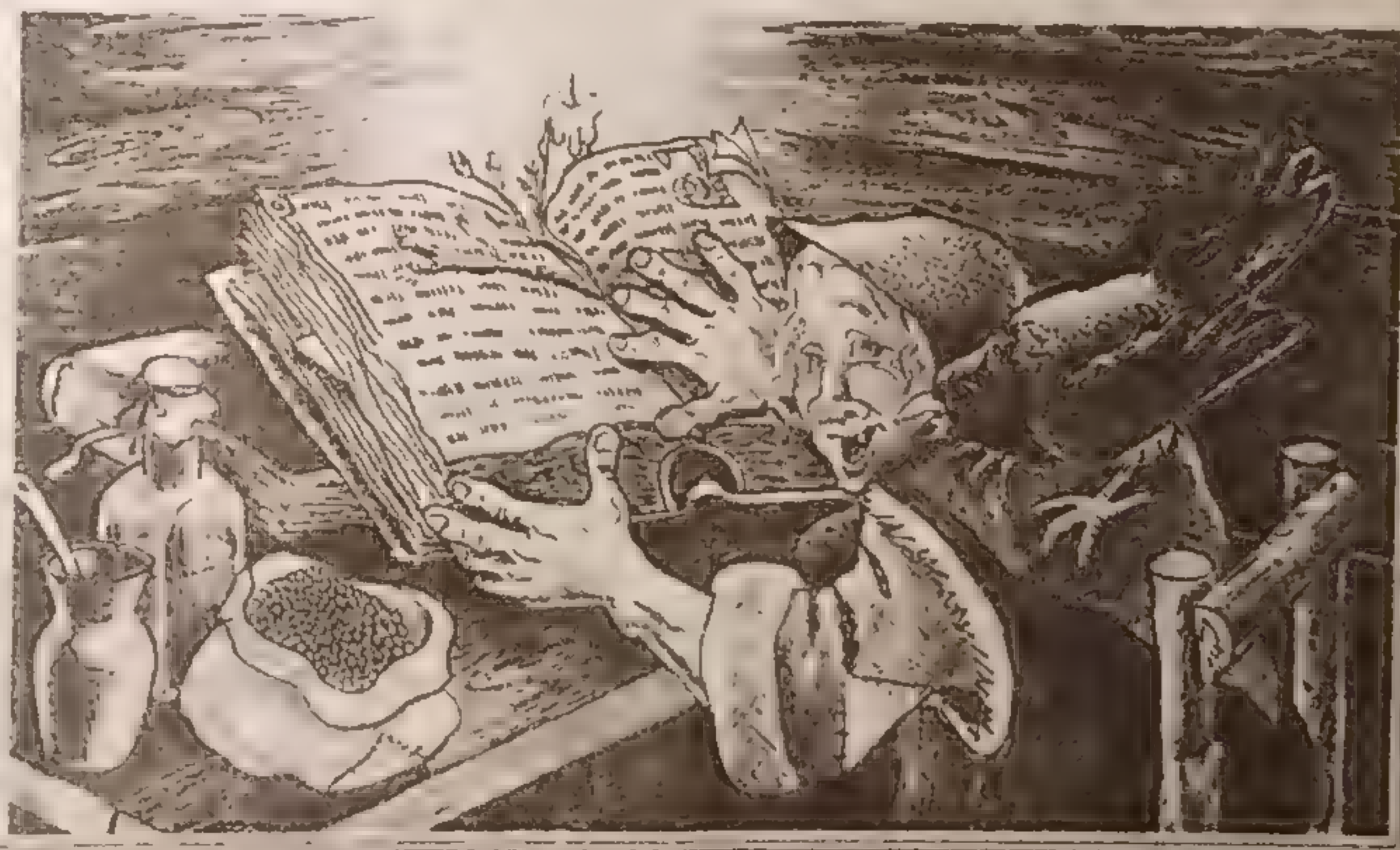
А всего 5 курсов в год.

Но эти семь стаканов некоторые исследователи рекомендуют совмещать или чередовать с лекарством на керосине. Автор «керосинового» лекарства - доцент молдавского университета В.П. Тодика.

А рецепт таков:

в керосин помещают зеленые плоды грецкого ореха диаметром 12 мм. 3-х литровые банки закрывают герметично жестяными крышками. Затем М.П. Тодика зарывал банки в подвале или сарае на глубину 70 см, положив груз 10-12 кг. Срок выдержки - 3 месяца.

Лариса Автухова,
Иркутская обл.,
г. Тулун



Сам себе доктор...

Давным-давно это было. Девчонкой, помню, сижу на воротах - прямо на вылете пчел, глупая! Волосы на ветру развеваются, да к тому же перед этим мед ела и не умылась. Пчелы на меня и кинулись. Я головой замотала, руками замазала - только хуже себе сделала. Пчелы в волосы набились, голову, шею, руки кусают. С криком я свалилась на землю. Бабка с матерью - ко мне. Облили водой, чтоб пчелы отстали, а я уж вся распухшая была.

Множество пчелиных укусов не каждый взрослый вынесет, а тут - ребенок. Отец испугался: в больницу, говорит, везти надо. А больница за 45

Все пчелы на меня кинулись...

километров, у нас в селе нет, что врача, медсестры нет, да и в соседнем тоже! Кто-то надоумил: «Надо за бабкой Матреной сбегать!» Сбегали, пришла она, поохала и принялась за дело. Перстом водила кругами по моей голове, рукам, шее и шеп-

тала молитвы. Велела принести глину, смочить ее и меня обмазать - все места укусов - завязать поплотней и отвести в тень, чтоб глина

подольше не высохла. И уложить спать. Когда проснусь - выкупать в теплой воде. Нет, лучше купаться самой, тогда скорее забуду о случившемся. Так и вышло. Проснувшись, я очень удивилась, что в грязи вся лежу, и главное - меня за это никто не ругает.

А Матрена сказала: мне пчелы больше не враги, у меня теперь иммунитет против их укусов. И верно. Сколько потом они ни кусали, места укусов не вспухали, только оставались точки

на коже - и все. А врачи долго дивились: как я выжила?!

Тамара Борисовна,
Рязанская обл.,
д. Трудялюбовка





ШКОЛА оздоровления

Проснувшись как-то утром, я обнаружил, что левое ухо не слышит. Промыл, прочистил - не помогло. Пошел в поликлинику. Там усадили меня в темный кабинет со стеклянной перегородкой, надели на голову специальную аппаратуру... Обследовали и стали «лечить». На стальную спицу наматывали вату, опускали ее в какую-то жидкость и вставляли в нос. Из него текла кровь, но ухо по-прежнему оставалось глухим.

Тогда попытались продуть его через нос резиновой грушей. Опять никакого результата. Врач сказала: «Больше ничего сделать не можем». С тем и ушел. И был три года глухим на левое ухо... пока не попался мне третий том книги Малахова «Целительные силы».

По совету автора, Геннадия Петровича, я стал закапывать в ухо по капельке упаренной (до 1/4 первоначального объема) мочи. Месяца через 2 - как и «предсказывал» Малахов - слух восстановился. Так я познакомился с уринотерапией. А уж потом она мне и моим близким и знакомым не единожды помогала.

Мое лекарство

Как-то во дворе упал через собаку...

Как-то я упал во дворе через собаку и сильно сбил кожу на левом колене. Сразу мочой не воспользовался, а ссадина разболелась, хромать начал. Тут и спохватился. Сделал компресс из упаренной урины. Через два дня снял повязку, а на колене новая тонкая кожица. А вся грязь, что на ссадине была, в тряпицу всосалась.

Собака играла с котом, а ему надоело, он и цапнул ее по морде. Да, видать, сильно, поцарапал глаз. Бедная собака не знала, куда голову от боли спрятать. Жена быстренько своей свежей урины принесла, и я пипеткой несколько раз промыл собаке глаз. Видим - она голову прятать перестала: облегчение пришло! Я еще промыл, потом еще - три раза с перерывами в течение получаса. В четвертый раз позвал ее к себе, голову на колени положил - хотел еще повторить процедуру. А собака вырвалась, отбежала и залаяла на меня игриво. Не иначе, как сказала: «У меня уже не болит, а ты все лечишь!»

Работал я с циркульной пилой и распилил большой палец до кости. Замотал его поскорее чистой ветошью, налил в маленький граненый стаканчик упаренной мочи и опустил в нее палец. Вначале кровь шла сильно, и я трижды заменял мочу. Потом кровотечение прекратилось. Две недели не менял повязку, а только смачивал и смачивал ее упаренной уриной. И сам удивился: все срослось прекрасно. А уж думал, к хирургу обращаться придется!

Жена сварила суп, стала снимать его с плиты - бульон и выплеснулся на кисть. Скорее смазала больное место подсолнечным маслом. Не помогло. Боль - страшная, и два больших пузыря вздулись. А дело было поздней осенью. У нас на веранде стояло несколько банок с упаренной уриной. Я принес жене одну. Сунула она туда руку - мгновенно наступило облегчение. Сама по себе моча целебна, да еще холодная, - ну и сделала свое дело. Боли жена больше не чувствовала. Но до двух ночи накладывала на кисть тряпочку, смоченную уриной. Остаток ночи проспала нормально. К концу следующего дня волдыри исчезли - кожица, как надо,

Омолодись капустной диетой

Моя дочь после родов очень поправилась. А живет она в одной из капстран, где полнота считается большим пороком: на людей с лишним весом смотрят как на больных. Помогла диета из капустного супа. Дочь списала ее из итальянского журнала - сама перевела. Когда спустя какое-то время я вновь приехала к ней, меня встретила молодая красивая женщина с комплекцией Лаймы Вайкуле.

Опробовала эту диету и я. За неделю теряешь 5-7 кг. Потеря очень весомая.

Трудно в первые два дня выдержать. На третий ясно ощущаешь, что тебя

становится меньше. Ощущение - не передать! Просто надо его испытать, особенно толстушкам! Итак - проверим?

Разработана диета американскими медиками. Можно соблюдать ее 2-3 недели - не больше! И только тем, у кого лишний вес 7-9 кг.

В основе диеты капустный суп. Готовишь его на всю неделю и хранишь в холодильнике. Берешь: 6 луковиц, большой вилок капусты, 2 морковки, 5-7 помидоров, траву для ароматизации (петрушка, сельдерей и т. п.)

Готовится блюдо так:

Нарезать овощи, залить водой, поставить на огонь. Дать покипеть 10 минут. Затем варить на медленном огне до готовности (минут 30).

Основные требования диеты:

Исключаются все жиры, сахар, масло, хлеб. Для подслащивания чая, кофе - фруктоза. Для заправки овощей - соль, лимон, уксус.

В 5-й и 6-й день нужно выпить 1,5-2 литра воды - это очень важно!

Когда испытываешь приступ голода, можно съесть капустного супа вне расписания.

Диета по дням

1-й день

I завтрак: чай или кофе, один из фруктов по выбору (кроме банана и винограда). II завтрак: сок фруктовый без сахара или фрукт. Обед: суп капустный, фрукт. Полдник: сок или фрукт. Ужин: суп капустный, фрукт.

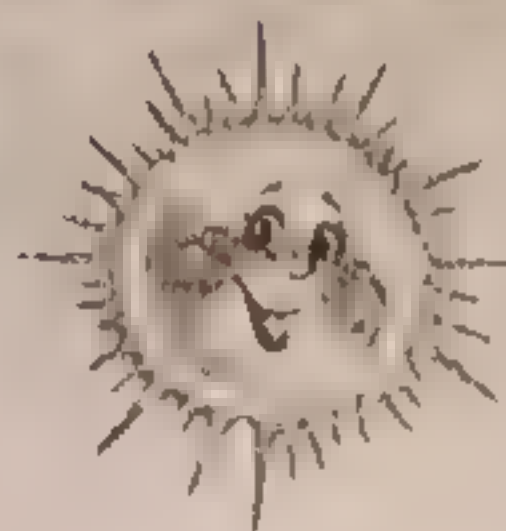
2-й день

I завтрак: кофе. II завтрак: чай. Обед: суп капустный, тертая редька. Полдник: чай или кофе. Ужин: суп, 200 г картофеля, 10 г сливочного масла.

3-й день

I завтрак: чай или кофе, фруктов по выбору (кроме банана и винограда). II завтрак:

Урина



улеглась. И даже нельзя было определить, где они были. Ожог случился в субботу, а в понедельник жена уже стирала белье.

Сидел внучок, как старичок

Простудился как-то внук, получил двустороннее воспаление легких. В детской больнице Пятигорска его лечили 21 день и выписали под наблюдение участкового врача. Дочь привезла мальчонку к нам, в Георгиевск: «Лечите, как считаете нужным. Не верю больше врачам!».

Смотреть на парнишку было страшно: кости, да кожа, глаза «провалились» в темные круги. И самое главное - ребенок, как старичок, только лежал или сидел да смотрел на все безучастно. Нет, на выздоравливающего он не был похож. Трое суток у нас прожил - и несколько раз за это время его рвало, глотка воды организм не принимал. На четвертый день я прочитал ему сказку и попробовал поговорить о ней. Оказалось, не ворочается у внука язык - от сухости к небу прилипает.

Я предложил ему кефир - по своему опыту многодневного лечебного голодания знаю, что он «запускает» пищеварение. Внук отказался: «Опять вырвет». Тогда я посоветовал ему чайной ложкой смазать рот кефиром - чтобы хоть язык не прилипал. Парнишка раз смазал, другой. Не только не вырвало, но и аппетит какой-никакой появился. Полстакана кефира съел. Через некоторое время - еще полстакана. Начал ребенок понемногу есть. Но из его рациона мы исключили все сладости, кроме одной, самой любимой - ее наполовину разводили мочой внука. Давали питье без ограничения. Кроме того, каждый вечер

делали внуку компрессы: на час обертывали грудь куском ткани, смоченным его уриной. Парнишка очень потел, но спал. Воспользовались мы и другими советами из книги Малахова. Каждое утро натошак внук съедал корку горячего свежее испеченного хлеба, натертую чесноком, и лепешку из проросшей пшеницы с овощными добавками (морковь, свекла). И быстро шел на поправку. Лечение длилось месяц. До того мальчонка постоянно покашливал, поднималась температура. Но вылечился! И тут, я считаю, есть заслуга и урины.

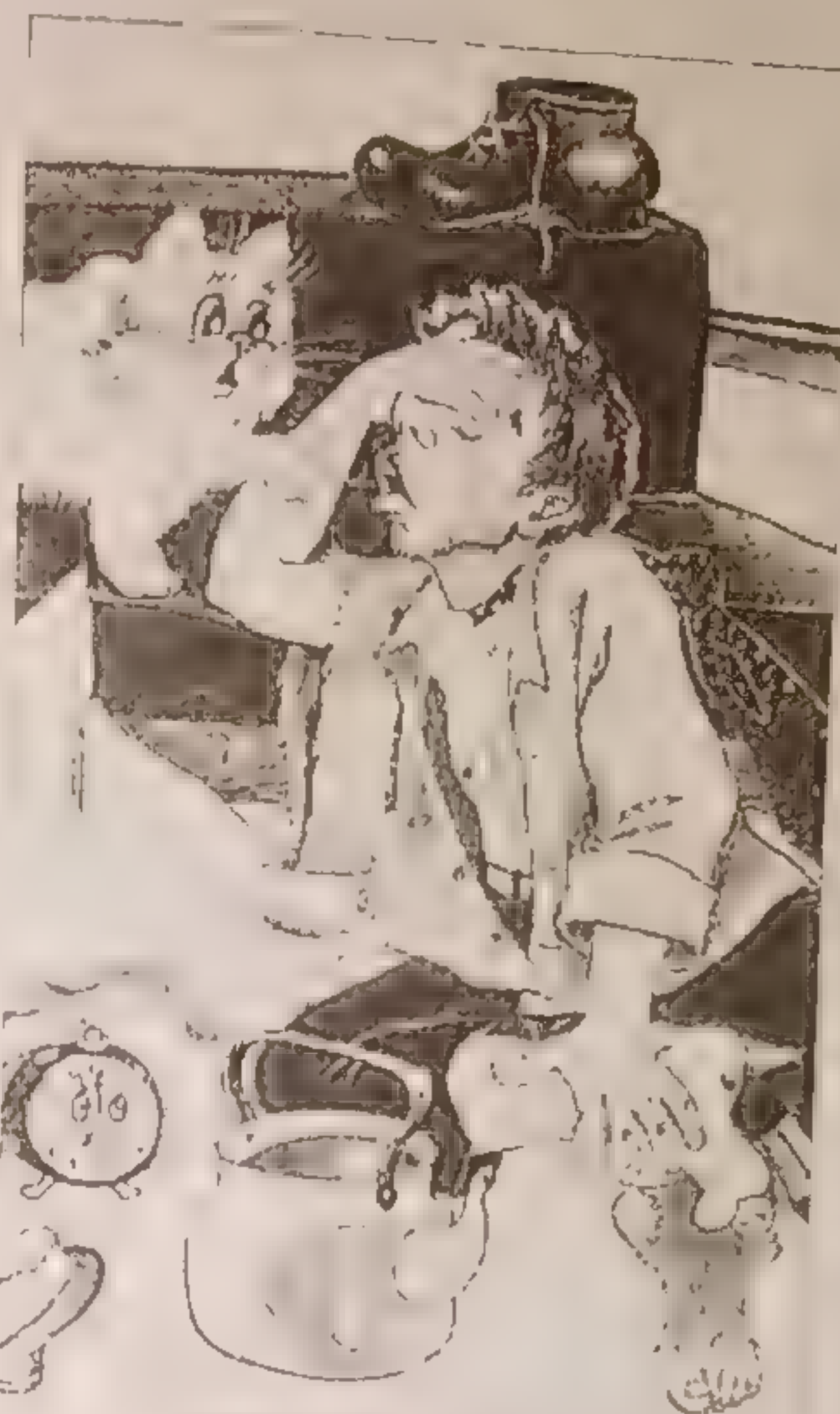


Однажды днем обедали мы троим: я, жена и внук маленький. Поставила хозяйка и перед собакой миску с едой. Парнишка соскочил, нагнулся к ней: посмотреть, как собака без ложки обходится. А собака, не отрываясь от миски, лапой отшвырнула мальчонку от своей миски. Смотрим - у него на щеке под глазом три глубокие царапины. Испугались: мало того, что раны, так ведь шрамы на всю жизнь могут остаться. Две недели по несколько раз в день промывали мы царапины парнишкиной же мочой. И не осталось никаких следов травмы.

А ведь с 7 лет носом не дышал!

Осенью прошлого года встретил я старого товарища. Тот на гайморит мне пожаловался: второй прокол назначили. А это значит: прокалывать в носу перегородку и шприцем вытягивать слизь и гной. Я посоветовал промывать носоглотку мочой: наливать ее в ладонку, втягивать носом и выплевывать - несколько раз в день. В мае снова встречаю этого товарища. Рад-радешенек: гайморита нет, нет больше и

головных болей, нос прекрасно дышит, а ведь с 7 лет не дышал. Представляете - с 7 лет и до сих пор - когда уж этот мужчина на пенсии оказался!



Товарищи привели ко мне мужчину с ожогом на спине - сантиметров 5 в диаметре. Он был покрыт коркой засохшей крови, а из-под нее выступал гной. Не было у мужика страхового полиса - потому не мог он обратиться в поликлинику. Да, может, это и к лучшему. Я наложил на больное место тряпочку, смоченную упаренной мочой, на нее - целлофан и повязку. Дал из холодильника бутылку упаренной мочи и велел в течение дня несколько раз смачивать тряпицу. А снять повязку - через 2 дня. Когда снял ее мужичок, место ожога было очищено и покрыто новой кожей.

Пока кино смотрел - вылечился

Как-то зимой был сильный студеный ветер - переохладился я. Сильно заболела голова. А из книг Малахова знал: болит голова - лечи

ноги. Нагрел около 2-х литров упаренной мочи, добавил горячей воды, сел у телевизора и стал ноги парить. Пока смотрел передачу (с час прошло!), голова болеть перестала. Но то, что произошло потом, меня сильно удивило.

Из носа непрерывно текло, он не просыхал четверо суток. Я не мог спать. Понимал, что это очищаются все пазухи от шлаков. Пришлось помочь им: с ладошки втягивал мочу носом и выплевывал. Вскоре уже был в норме.

Хорошая кровь - признак очищенной печени

Попал я в больницу с травмой. Взяли у меня кровь на анализ и похвалили: очень хорошая. А мне тогда было 64 года, последние два года из них я занимался урилотерапией. И сейчас на нездоровье пожаловаться не могу. Внутренних органов просто не ощущаю. При длительном лечебном голодании выпиваю до 2-х литров своей свежей мочи, а в другие дни просто для профилактики - по 200 г. Ежедневно уриной промываю нос и носоглотку, и вирусные заболевания обходят меня. Каждый вечер делаю массаж всего тела упаренной мочой, потом обмываюсь горячей и обливаюсь холодной водой. При минус 8 градусах по двору хожу босиком, в одних трусах - и ничего. Словом, стариком себя не чувствую. И очень благодарен Г. Малахову за его урилотерапию.

Евгений Семенович Дерявко,
Ставропольский край,
г. Георгиевск

рак: сок без сахара или фрукт. Обед: суп, морковь и огурцы. Полдник: сок без сахара или фрукт. Ужин: суп, кабачки, поджаренные без жиров.

4-й день

I завтрак: чай или кофе, 200 г обезжиренного молока, 200 г бананов. II завтрак: чай или кофе. Обед: 150г обезжиренного творога или 120 г йогурта. Полдник: чай. Ужин: суп, 200 г обезжиренного молока, 1 банан.

5-й день

1,5-2 л воды в день.
I завтрак: чай или кофе. II завтрак: чай. Обед: 300 г кальмаров или рыбы, помидоры. Полдник: чай. Ужин: суп, 200-



300 г рыбы.

6-й день

1,5-2 л воды в день.

I завтрак: чай или кофе. II завтрак: чай. Обед: 150 г мяса, кабачки на пару. Полдник: чай. Ужин: суп, 200-300 г курятины или индюшатины.

7-й день

I завтрак: чай или кофе. II завтрак: сок или фрукт. Обед: 150 г макарон с овощами (лук, морковь). Полдник: сок или фрукт (без сахара). Ужин: суп, свекла, свежие огурцы.

Эта диета, мне кажется, известна и в России. Я состою в одном из читательских клубов Москвы, откуда высылают раз в месяц

журнал «Мир книг» с каталогом. И прочитала, что можно выписать книгу «Капустная диета». Думаю, это та самая.

Галина Павловна,
Саратовская обл.,
г. Энгельс



Воск вреден

Когда вы будете есть яблоко, грушу, огурец или перец, хорошенько рассмотрите поверхность плода. Если она гладкая, глянцевая и блестит, то скорее всего фрукты и овощи покрыты восковым раствором парафина. Такая оболочка хорошо защищает плод от гниения, но зато наносит вред здоровью, ведь воск не усваивается организмом.

Парафин - это продукт переработки нефти, а в человеческом теле нет ни одного органа, способного переварить и переработать его. Если вы подозреваете, что овощ или фрукт покрыт парафином, его надо тщательно вымыть и очистить от кожицы.



Вот так разгрузочный день!

Один разгрузочный день в неделю поможет сбросить за месяц до 5 кг. В течение дня утоляйте жажду и голод особым способом - пейте чай для похудения: в литровый термос засыпьте столовую ложку черного листового чая и залейте литром горячего молока. Напиток будет готов через 30 мин. Его можно пить и горячим, и холодным.

Хорошо ли быть замужем за американцем?

Одно дело - американские герои-мужчины в голливудских фильмах и совсем другое - в жизни. По крайней мере так утверждает английский сексолог, писательница Венди Лей. Она прожила в США 23 года и, вернувшись в родной Лондон, со знанием дела написала об американцах книгу. В частности, Венди Лей заключает: «Американские мужчины абсолютно не умеют себя вести с женщинами и более худших любовников еще надо поискать...» Англичанка говорит: плейбоям из Соединенных Штатов недостает именно тех качеств, которые женщины считают в настоящих мужчинах обязательными: галантности и чувственности.

Вот некоторые из

подмеченных ею качества американцев.

- Они считают, что любая женщина тут же ляжет с ними в постель.
- Они все сконцентрированы только на себе самих.
- У всех у них одна-единственная любимая тема разговора - они САМИ.
- Во время занятий сексом американцы очень много говорят.
- В постели от них не услышишь таких слов как - «пожалуйста» или «ты не против?».
- В конце интимной встречи не дождешься благодарности за прекрасно проведенное время.
- Они часто даже забывают имя своей партнерши, называя ее «крошка», «милашка», «пупсик» и т. д.

Вот и подумайте: хорошо ли быть замужем за американцем?

Все секреты

Почерк расскажет о ваших болезнях

Психологам давно известно, что по почерку можно определить эмоциональное состояние человека. Например, если написанная на не разлинованном листе бумаги строка ползет вниз, то вы подавлены, строка забирает вверх - вы слишком возбуждены.

Спокойное состояние выражается в ровном, параллельном краям листа письме. Однако не только врачам, но и вам будет полезно понаблюдать за тем, как вы пишете, и сделать соответствующие выводы. У многих людей в течение жизни почерк не раз меняется, причем чаще всего в среднем возрасте и в старости. Происходит это не случайно. Изменение состояния различных органов организма влечет за собой и изменение написания букв.

Если подобное произошло, то обратите внимание на

работу своего организма. Возможно, зная симптомы, вы предотвратите развитие болезни. Если строчки, написанные вами, в конце листа опускаются вниз, - это признак заболевания желудка. Подъем конца строки означает повышенную нагрузку на печень. Убористый почерк появляется при снижении тонуса, а размашистый свидетельствует, что вы понапрасну растрачиваете жизнен-



ную энергию. Меняющийся и колеблющийся наклон букв говорит о расстройстве органов пищеварения. Очень высокие прописные буквы выдают умственное перенапряжение. Расширение некоторых букв показывает, что не все в порядке с кровообращением. И помните, диагноз будет точным только в том случае, если внезапно изменилось начертание букв. Если же в течение многих лет почерк остался тем же, то волноваться не о чем.



На переднем фронте борьбы с импотенцией

Прошли клинические испытания нового препарата для лечения импотенции, разработанного американо-японским консорциумом «TAP Pharmaceuticals». Это лекарство, названное «Uprita», вынуждает структуры головного мозга, управляющие кровообращением, увеличивать приток крови к половым органам и в результате усиливать эрекцию. Пока не выявлено угрожающих здоровью последствий такой терапии. Однако средство имеет серьезный по-

бочный эффект, сводящий на нет всю пользу от применения лекарства: в самый неподходящий момент у пациента возникает рвота.

О пользе строгой диеты

Английские врачи недавно обнаружили интересную закономерность у пациентов с избыточным весом, которые долгое время сидели на строгой диете (растительная пища, постное мясо, некоторые молочные продукты). Обнаружилось, что у пациентов с болезнями печени и желчного пузыря состояние этих органов значительно улучшилось.

из газет



Большинство женщин ожидают, что их последние месячные совпадут с их пятидесятилетием. Статистика показывает, что действительно менопауза примерно у половины женщин наступает около 50 лет и у другой половины - чуть позже 51 года. В редких случаях это может произойти до 40 лет. Однако у некоторых женщин месячные сохраняются до 53-55 лет.

Средний возраст наступления менопаузы постоянен на протяжении столетий, хотя средняя продолжительность жизни и время наступления первой менструации за это время изменились значительно. Последние исследования не подтвердили мнения, будто возраст рождения первого и последнего ребенка влияет на наступление менопаузы. Создается впечатление, что каждая женщина обладает собственными биологическими часами, которые определяют изменения в ее гормональном фоне на протяжении жизни и запускают или прекращают менструальный цикл. Замедлять или ускорять ход этих внутренних часов могут некоторые факторы.

Курение

Из-за того, что курение снижает выработку эстрогенов яичниками, у курящих женщин менопауза наступает раньше в среднем на полтора года. Уменьшение

содержания эстрогенов в крови обусловлено угнетающим действием никотина на центральную нервную систему, что снижает синтез гормонов, стимулирующих яичники. Кроме того, никотин активирует ферменты, которые участвуют в превращении половых гормонов в неактивные вещества.

Когда придет последняя менструация?

вирует ферменты, которые участвуют в превращении половых гормонов в неактивные вещества.



Исследования показали, что характер питания влияет на сроки прекращения менструаций. При недостаточном питании менопауза наступает раньше. Существует мнение, что менопауза наступает раньше и у вегетарианок.

Удаление матки (гистерэктомия) и перевязка труб

Гистерэктомия, выполненная без удаления яичников, вызывает более раннее развитие менопаузы. Это обусловлено нарушением кровообращения яичников вследствие перевязки сосудов, питающих органы малого таза.

Перевязка труб, выполненная как часть стерилизации, например, по медицинским показаниям, достаточно редко приводит к подобном эффекту.

ствует размножению бактерий, вызывающих кариес. Полезен и «абразивный», то есть очищающий эффект, который хлебные корки и волокна оказывают на зубы.

Выквисти свои болезни!

У детей, которые много свистят, никогда не бывает больных миндалин и воспалений в горле. К такому удивительному выводу пришел специалист по нетрадиционной медицине доктор Ханиш (Германия). По его словам, во время свиста происходит самый легкий выдох. Одно из поло-



Ранняя мено-пауза

Женщины с ранней менопаузой (до 35 лет, всего 1%) первые годы нуждаются в более высоких дозах гормонов при проведении гормонозаместительной терапии. Помимо этого, уменьшение детородного возраста у таких женщин заставляет разрабатывать методы восстановления детородной функции, а это очень серьезная проблема.

Хирургическое удаление яичников - наиболее распространенная причина преждевременной менопаузы. Удаление одного из них не приводит к резкому падению уровня гормонов. Причинами проведения двухстороннего удаления яичников являются их опухоль, рак, травма, воспаление тазовых органов. Эта операция может быть выполнена вместе с гистерэктомией.

Лучевая терапия

Ранняя менопауза может быть также вызвана поражением яичников во время лучевой терапии опухолей органов нижней части брюшной полости и таза.

Аутоиммунные заболевания

Системные заболевания соединительной ткани, такие, как системная красная волчанка, ревматоидный артрит и т. д., могут привести к образованию антител в ткани яичника, что прекратит процесс созревания фолликулов и уменьшит синтез женских гормонов.

Таблетки от облысения!

Таблетки предназначены прежде всего для мужчин, начавших лысеть со лба. При систематическом приеме результаты появляются через полгода. Однако таблетки запрещены к приему женщинам, так как могут вызвать изменения гормональной системы.

Свернись калачиком, детка

В последнее время все больше европейцев жалуются на плохой сон. Чтобы расслабиться во время сна, нужно лечь на спину, руки согнуть в локтях и поднять вверх, голову повернуть в ту сторону, которая вам удобнее, согнуть ноги в коленях и тоже повернуть в сторону, под поясницу положить валик.

Вместо «Орбита» - хлеб!

Уникальные полезные качества хлеба вдруг обнаружили итальянские медики. Хлеб, отмечают они, эффективное средство профилактики кариеса. Лечебный «секрет» заключается в том, что при жевании присутствующие в хлебе компоненты образуют во рту человека химическую среду, которая препят-



Мучается ребенок

Моему ребенку 1 год. Родился недоношенным, с внутриутробной инфекцией, находился долго на искусственном дыхании, было кровоизлияние в мозг. Мучается дисбактериозом, а главное - у него поражение центральной нервной системы, сильно отстает в развитии, не ходит.

Может, у кого-то было подобное? Или кто-то из целителей сможет нам помочь? Откликнитесь, пожалуйста!

Е.Н. Пискунова,
632560, Новосибирская обл.,
г. Чулым, ул. Северная, д. 149



Хочу волосы, как в рекламе

Айболитушка, к тебе сразу несколько вопросов, уж измучилась вся. У меня очень жидкие волосы, сильно секутся и совсем не блестят! А я очень хочу иметь волосы, как в рекламе!!!

Еще на щеках, а особенно вокруг носа, все время лопаются капилляры. Очень некрасиво, когда лицо с такими красными полосочками.

Дай какое-нибудь народное средство, пожалуйста.

Нина

Кто бескорыстно может помочь?

Рассказала мне одна женщина, как от моей болезни голубой глиной излечиться. Но в аптеке глину купить мне не по карману, а взаймы-то и взять не у кого. Еще мне нужны репешок и морозник. Есть ли у кого-нибудь возможность бескорыстно помочь мне? Я почетный донор. В свое время безвозмездно спасала людей. Спасите же сейчас и меня!

Ольга Александровна Мельникова,
301774, Тульская обл.,
г. Северо-Задонск,
ул. Заводская, д. 8, кв. 56

Беспокоит себорея

Дорогой Айболит! Меня давно одна болячка мучает - сухая себорея (на голове как лишай). Советы врачей не помогают.

Может, есть какое-то народное средство? Буду очень благодарна людям, которые поделятся рецептом.

Ирина Иванова,
Оренбургская область

Хочется, чтоб в семье лад был

Как-то увидела в «Ай, болит!» рассказ о страстоцвете (пассифлоре). Может, есть у кого семена этого цветка? Уж очень хочется, чтобы в семье лад был. Гуляет у меня муж. Я устала от переживаний. Мужа очень люблю и хочу наладить наши отношения. Очень надеюсь, что страстоцвет мне в этом поможет.

М.Е.,
164670, Архангельская обл.,
с. Лешуконское,
ул. Победы, д. 25, кв. 10

Где достать «Изолипан»?

Болят у меня руки - заужены кровеносные сосуды. Как их вылечить руки; хотелось бы знать. Может, кто-нибудь из читателей подскажет, где можно достать французский препарат «Изолипан», а может, кто смог бы и выслать?

Татьяна Михайловна Сидельникова,
301400, Тульская обл.,
г. Суворов, п. Первомайский,
ул. 70 лет Октября, д. 14, кв. 2

В рубрике «Все секреты из газет» также использованы материалы из газет: «Семейный доктор» (1), «Витатрон» (2), «Отдохни» (2), «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» (1), «Здоровье женщины» (1), «Женские дела» (1), «Толока» (1).



А запоры не проходят

Мне сейчас 32 года, а в 22, после родов, начались у меня запоры и с каждым годом все хуже становилось. Пила я и воду родниковую, и масло растительное на пустой желудок, и травы слабительные заваривала, но через какое-то время запоры возобновлялись.

Помогите, знающие люди. Подскажите, как такую проблему снять.

Е.В. Дудкина,
188900, Ленинградская обл.,
г. Выборг,
ул. Крепостная, 34-37

Экзема ушей доводит

Вот уже 14 лет меня экзема ушей доводит. Замучилась я с ней, а мази никакие не помогают.

Отзовитесь, пожалуйста, на беду мою.

Мария Александровна Власова,
184230, г. Кировск Мурманской обл.,
ул. 50 лет Октября,
д. 17, кв. 42

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

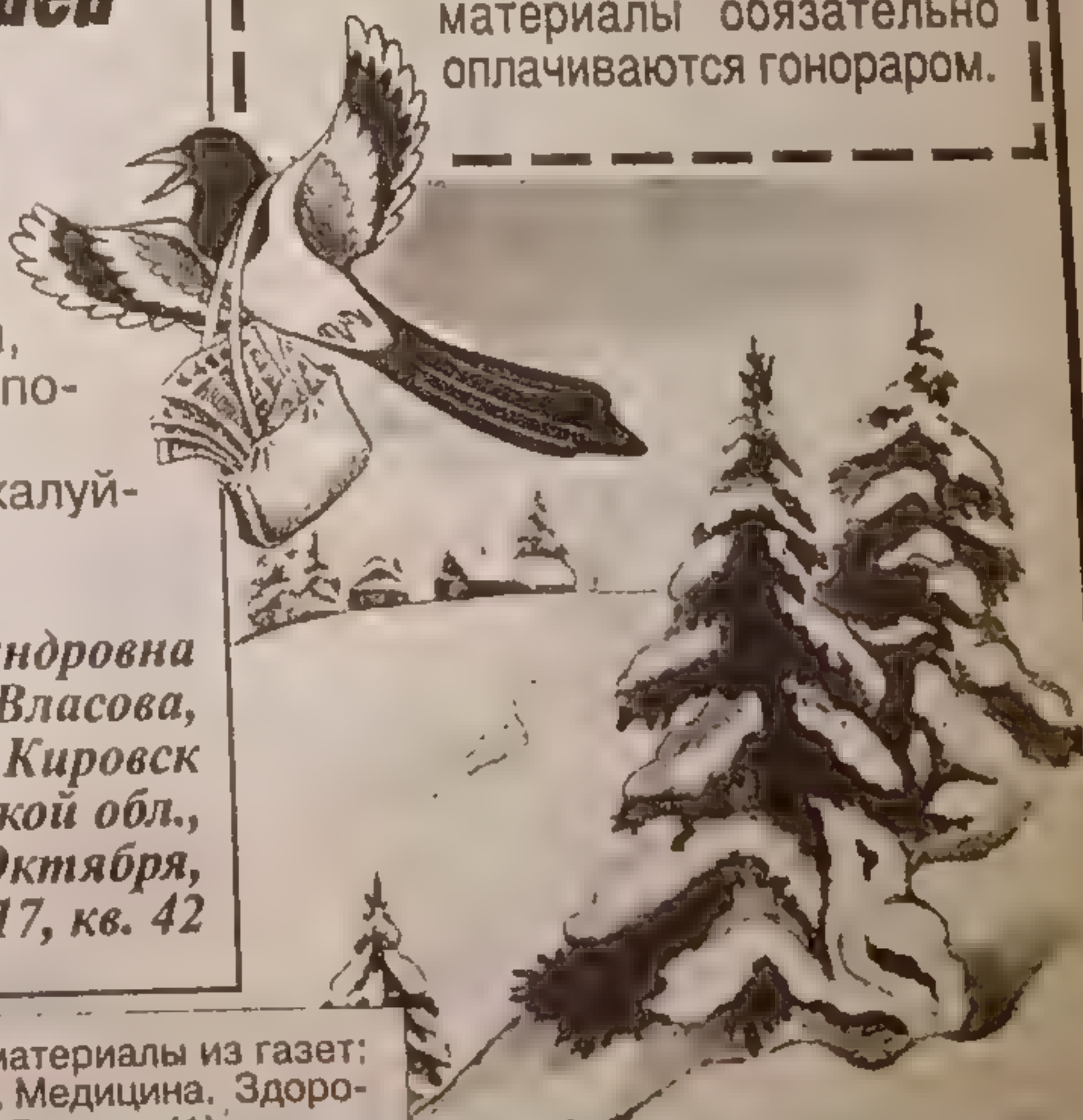
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.



Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати №013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции и издателя:
64501, Архангельская область, Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Периодичность: 1 раз в неделю. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 290 Тираж 160.030 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50496 для Архангельской области, 34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подачи в печать:
по графику - пятница - 17.00;
фактически - пятница - 17.00

Получить
000 «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-03
телефоны: бухгалтерия - 55-16-03
корреспонденты - 55-16-43

Редактор
Зам. редактора
корреспондент
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайнер

Березин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верещагина Е.П.
Овсянникова И.И.
Боголюбова О.Н.
Кузнецов К.

Ай, болит!

Газета-целительница № 11 марта 1995 года Г. Баронкин и В. Белоусов

Продолжается льготная подписка!

На газету «Ай, болит!» на II полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого Н.О., Республики Карелия, а также в киосках «Роспечать» городов: Архангельска, Вологды, Северодвинска, Нарьян-

Мара, Онеги, Когалыма, Рубцовска, Миасса, Новокузнецка, Чебоксар («Чувашпечать»), Искитима, Тосно и Гатчины («Леноблпечать»), Бокситогорска («Ленпресса»), Калуги, Самары, Сальска, Тулы, Пскова («Печать-плюс»), Кызыла, в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманска, Апатитов, Канда-лакши, Мончегорска, Никеля, Североморска, в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

Индекс 34259 для России, 50486 - для Архангельской области.

Льготная подписка обойдется вам дешевле обычной!

Подпишись!

На газету «Ай, болит!» на второй квартал 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации! Нашу газету вы найдете в объединенном каталоге «Почта России», том 1, стр. 40, индекс 34259. Оформление подписки - в каждом отделении связи России. Каталогная цена не изменилась.



У нас любят «Ай, болит!»

Я работаю на почте кассиром, продаю газеты и другие издания. Но «Ай, болит!» пользуется особым спросом, а нынче многие подписались не нее. Людям ведь хочется читать каждый номер, а не какой достанется.

Н.М. Казанченко, г. Белово

ЗДРАВСТВУЙ, доктор АЙБОЛИТ!



Рисунки в газете просто прелесть!

Я очень благодарна «Ай, болиту!» за большую работу по оздоровлению всех россиян. Вы выполняете очень нужное и полезное дело. Спасибо всем! Газета не только полезная, но интересная и привлекательная. А рисунки в газете просто прелесть!

Владимир Федорович
Илюхин,
г. Саратов

Чистить капилляры приезжайте на Кубань

В одном из номеров «Ай, болит!» была опубликована статья «Скорлупа и цвет каштанов для очистки капилляров». Но ведь эти каштаны растут, в основном, на юге России. Поэтому, желающих чистить свои капилляры приглашаем к нам на Кубань весной. Но есть возможность и сейчас выслать и плоды, и цветки.

Целебные свойства каштана давно испытаны и на себе, и на других при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, тромбоза, флебита, лейкоза крови.

Лидия Алексеевна Ермолина,
350062, г. Краснодар,
ул. Тургенева, д. 149, кв. 59

Очанка



Подарил подружке милой
«Ай, болит!» на юбилей.
Пожелал своей любимой
Быть добрей и веселей.
Быть всегда такой красивой
И счастливой целый год.
А здоровье с «Ай, болитом!»
По подписке к ней придет!

Арнольд Батонов, г. Архангельск

Есть лечебные травы и корни

Высылаю: диоскорею, морозник, очанку (3 вида), эхиноцею, грушанку, зимолобку, исландский мох (от туберкулеза), сабельник, боровую матку, болиголов, вереск, веронику, вербену, цистозейру, копытень (от алкоголя), баранец, стальник, астрагал, буквицу, омелу, белую лапчатку, калган, горечавку, жостер, дягиль, каштан, бессмертник, подмаренник, мордовник (от паралича), панцерию, маклею, железняк, шалфей (разный), стевню, шелковицу, вахту-трифоль, грыжник и все другие лечебные травы и корни. Дам бесплатные консультации.

Алла Афанасьевна Белькова,
353330, Краснодарский край, г. Крымск,
ул. Советская, д. 185, тел. 4-78-24 (после 17 часов)

От жировиков только шрамики остались

Ишут многие, что жировиками мучаются и никак от них избавиться не могут. А я вот как излечилась. Заряжала любую глину (белую, красную, голубую) на солнце. Просто оставляла на солнце на 2-3 дня. А потом делала аппликации на жировики каждый день на ночь до тех пор, пока жировик не прорвет и все не очистится. Остается только маленький шрамик. Глину разводите холодной водой. Использовать ее можно только один раз, потом нужно закопать.

Здоровья вам!

С.Б. Тимерева,
г. Ивдель,
Свердловская область

Кладовая витаминов - мой отвар

Небось, летний-то запас витаминов уж на нет сошел? Есть у меня для вас, дорогие, рецепт витаминный. Средство это тонус поднимает и организм укрепляет.

Полкило свежей моркови и столько же свеклы порежьте мелко и залейте в кастрюле кипятком, чтобы вода на три пальца выше овощей была. Варите до готовности свеклы. Затем в отвар добавьте горсть кураги, столько же изюма и кипятите еще пять минут. Снимите кастрюлю с огня, добавьте ст. л. меда. И настаивайте в течение 12 часов в прохладном месте. Пейте отвар по полстакана 2-3 раза в день в течение месяца.

Вера Антоновна
Девяткова,
г. Самара



Про язву муж и не вспоминает

У моего мужа была язва 12-перстной кишки. Чем его только врач не лечил - никаких результатов. Тогда мы попробовали к народной медицине обратиться, и после курса лечения его с учета сняли и на работу отпустили. А лекарство я вот как готовила. Купила в аптеке по 100 г масла облепихового, альмагеля, винилина (бальзама Шестаковского) и новокаина 1 %-ного. Все смешала, добавила 100 г меда и 100 г сока алоэ. И пил муж эту смесь через каждые два часа в течение двух недель независимо от времени еды. Получалось 5-6 раз в день.

Принимать это лекарство можно и для профилактики. Муж мой и сейчас работает, а про язву и не вспоминает.

Вера Антоновна
Девяткова,
г. Самара



Здравствуй,

Обручальное кольцо - не простое украшение

20 лет назад на свою первую учительскую зарплату купила я красивое золотое кольцо. И с тех пор с ним срослась: не снимала ни днем ни ночью. Окольцованная и посуду мыла, и белье стирала, и в огороде возилась. Так и до сих пор бы продолжалось, если бы в одном из номеров «Крестьянки» не наткнулась на интересную статью.

Оказывается, специалисты восточной медицины выяснили, что тесные объятия кольца небезопасны. Особенно, если носят его, не снимая. Обручальное кольцо на безымянном пальце может спровоцировать мастопатию, заболевания половых органов и эндокринных желез. Кольцо на среднем пальце - атеросклероз, гипертонию, на указательном - остеохондроз и радикулит. Кольцо, плотно сидящее на мизинце, - патологию



12-перстной кишки. Поэтому врачи рекомендуют снимать обручальные кольца хотя бы на ночь.

А если вы к тому же верите магам, то перстни с камнями оставляйте не в шкатулке, а на солнце. Пусть подзаряжаются от солнечных лучей и дарят вам свою энергию.

В. Харлова,
г. Алапаевск,
Свердловская область

Напишите, вылечу!

Увидела просьбу Л.П. Сергеевой из Р. Коми. Я смогу помочь ей излечиться, так как у меня тоже был этот недуг. Напишите мне, Л.П. Сергеева, свой возраст, вес, работу, пришлите переводом 50 рублей, и я

напишу подробно о лечении. Обмана не будет, можете не волноваться.

Галина Михайловна
Медведева,
606130, Нижегородская
область, г. Павлово,
ул. Солнечная, д. 22 А, кв. 32

Сам себе доктор...

Букет болезней вконец измучил Петра Ивановича. А ведь во всех своих бедах только один он и был виноват. В свое время курил, пил, из всех яств предпочтение отдавал жареному мясу и маринованным огурчикам. Вот и получил на старости лет камни в почках, большую печень, воспаленный кишечник, атеросклероз, холецистит, да к тому же геморрой не фоне хронических запоров.

Непросто и с одной болезнью справиться, а уж с таким набором болячек -

и подавно. Хирел наш сосед на глазах, ходил мрачнее тучи, срывал на других плохое настроение. Терпели родные его художества долго, но и их терпению однажды пришел конец. Повезли они нашего старичка к знахарке.

Поводила эта деревенская «экстрасенша» вокруг его тела руками, помахала ими в воздухе, пошептала что-то около горящей свечки и огорошила Петра Ивановича тем, что назвала ему все его болячки - ни про одну не забыла. Расспросила, чем лечился. А потом, усмехнувшись,

произнесла окончательный вердикт: «Не глотай больше никаких таблеток. Одно лечишь, а другому вредишь». Этими словами лекарка окончательно склонила Пет-

ра Ивановича на свою сторону, и потому он стал внимательно слушать все ее советы, чтобы впопыхах чего не забыть.

- А лечиться будешь так. Утром и вечером съедай по куску

сырой тыквы - сколь душа примет. В течение дня хотя бы один раз употребляй ее в вареном или пареном виде. Можно с изюмом, пшеном, рисом, молоком... Но самое главное лекарство бу-

Тыкву в лекари

дет состоять вот в чем. Возьми целую тыкву. Сверху вырежь в ней отверстие, вынь семечки и засыпь внутрь сахар - сколько не жалко. Затем вставь вырезанный кусок тыквы на свое место. Накрой сверху полотен-

Газета «Аи, болит!» Доктор Айболит!

3

Случай свел меня в Ленинграде с интереснейшим человеком - бабой Олей. Точнее, с Ольгой Прокопьевной Собатковой, бывшей блокадницей. Большая часть жизни прошла у нее на золотых приисках на Колыме. Там потеряла она единственного, уже взрослого, сына.

Она жила этажом ниже в маленькой однокомнатной квартирке. Зашла как-то по делу к хозяйке, у которой я снимала угол, будучи студенткой. Я узнала тогда, что бабе Оле 84 года. А и не скажешь!

Забегала навесить и кефиром угостить

Как-то выхожу из метро: сыро, холодно, серо... И как лучик света - мысль: зайду к бабе Оле! Она тоже одна. Купила кефиру, где-то сорвала цветок... И начались наши встречи и разговоры, разговоры... Особенно она любила говорить, а я слушать, о... керосине, точнее, о лечении керосином.

Керосин - мое спасение

Баба Оля все время с «Беломориной» в зубах. А говорят, курильщики долго не живут. Я и спросила: «А что, Ольга Прокопьевна, не вредит табак здоровью?» - «Как не вредит? Только я ведь керосином спасаюсь - никаких хворей! Если бы не он - за-

давила бы какая-нибудь опухоль».

И принимает она очищенный керосин (дистиллированный баба Оля его называет) по десертной ложке утром и вечером. Говорит, иногда стул слабит, особенно если после

широким горлышком (их количество зависит от наличия керосина) заливается керосин. Эти бутылки бабушка Оля ставила в кастрюлю, на дне, помню, тряпка была (это, чтоб бутылки не лопнули) и держала на небольшом огне где-то около часа. Вода в кастрюле кипела. «Похожу на стерилизацию банок, когда на зиму продукты закатываешь», - подумалось мне. Потом баба Оля подала мне большие «рабочие» рукавицы: «Вынимай!» Мы остудили керосин,

закрыли бутылки простыми пробками. «Вон оно что! - мелькнуло в голове, - век бы не подумала, что керосин очищать надо». Да дело-то нехитрое. Главное - осторожность!

«Сидит во мне» Виктория-победа!

Бабушка Оля как-то обмолвилась: «Меня отец Викторией хотел назвать. А мама Ольгой нарекла: «Пусть гордой будет». Да,

видно, сидит во мне эта смесь Ольги с Викторией: гордо побеждать! И добавила - с верой в победу: «До девяности доживу!»

Пьет баба Оля керосин и живет до сих пор. Она практически не болеет, только иногда кружится голова.

Так ведь ей уже 95-й!

Ольга Боталкина

С керосином доживу до 90 лет!

перерыва начинаешь принимать, но это ничего, организм сам знает, как реагировать!

Она и мне горло керосином смазывала при ангине. Помогает, только запах сильный - не для общения. Так что намазал - и сиди дома!

Опасная штука - керосиновая наука

На плите и возле нее всегда стояли какие-то бутылки, кастрюли, банки. А уж когда она керосин перегоняла - очищала его, дух стоял nepотpeбный. Помню, она все время говорила: авиационный керосин лучше. Как-то поднялась ко мне с просьбой: «Керосин кончился. Побудь рядом, голова кружится - вдруг упаду и беды наделаю». Так мне довелось увидеть весь процесс очищения бабы Олиного снадобья. В 0,5 л бутылки из-под молока с



Сам себе доктор...

цем или куском ткани, чтобы пыль не попадала. Скоро в тыкве образуется сок - это и есть лекарство ото всех твоих болячек. Пей его трижды в день до еды по 40-50 граммов. Когда

призови

полегчает, еще недельку на тыкве «посиди», а потом все же постарайся питаться соответственно возрасту. Жареное мясо да уксусы разные - не для твоих зубов. Ну а коль случится новый рецидив - снова переходи

на сырую, вареную и настоящую на сахаре тыкву. Она с твоими болячками враз справится.

Прошло время. Не узнать теперь нашего Петра Ивановича. Гоголем ходит и в поликлинику дорогу забыл.

И беспокойный же народ - женщины! Только на порог домашний ступят и сразу же в другую работу впрягаются. Там белье в машине крутится, здесь блины на сковородке скворчат, а сами уже полы в прихожей домывают. Я тоже так живу. В одно время сразу несколько дел делаю.

Вот и в тот злополучный день бросилась к плите, чтобы пену снять в кастрюле, да зацепилась рукавом за чайник. Кипяток и плеснул на ногу.

Стыдно признаться: взрослый человек, а закричала на всю квартиру как резаная. Соседка как раз по лестнице поднималась, услышала мой вой и - быстрее к нам. Поняв в чем дело, пулей выскочила из нашей двери - и к себе. А через мгновение (благо, на одной площадке живем) вернулась с лентой тыквы. Схватила торку, быстро измельчила кусок и

всю полученную массу приложила к моей ноге.

Через некоторое время жар и боль от холодной мякоти поуменьшились, а вскоре и совсем перестали беспокоить. На мой вопрос, откуда она лечение такое знает, соседка ответила: так делала при ожогах ее бабушка. А она видела в детстве и запомнила. Как хорошо, что у нас есть такие умные бабули и такие понятливые внуки!

В. Кондракова, Астраханская обл.

Айболит

Дела житейские - проблемы женские...

А муж ребенка хочет

Мне 21. Год страдаю воспалением придатков. К тому же постоянно скачет давление из-за щитовидки. Но больше всего меня беспокоят «колики» в животе. Несколько раз были сильные приступы. Пью лекарства и травы, делаю массаж живота по утрам, но все бесполезно. Муж ребенка хочет, а я боюсь беременеть со своими болячками.

Светлана Ц.,
Саратовская область

Светлана! Нужно провести полное обследование желудочно-кишечного тракта для уточнения и выяснения характера патологии кишечника. Очевидно, боли такого характера в малом тазу связаны не с патологией женской половой сферы, а кишечником.

Откуда ни возьмись - герпес!

Не успели мы с мужем вылечиться от хламидий, как обнаружили у нас герпес. А врач сказал, что нужно много денег и времени, чтобы вылечиться, поэтому и ле-

читься не обязательно. Но я еще не рожала: вдруг на беременность герпес повлияет? И еще: иногда появляются зуд, опухают половые губы, тянет мочевой пузырь. Может, от герпеса это?

Света,
Саратовская область

Конечно, Света, высыпания эти и являются причиной вашего беспокойства: зуда, жжения, болезненности. А лечиться нужно обязательно. И Вам, и мужу.

Консультировала доцент
кафедры акушерства и
гинекологии
Архангельской
медакадемии, кандидат
медицинских наук
Галина Георгиевна
Супрутская



Вылечила меня... подушка!

Когда я еще девкой была, случилась у меня в кинотеатре неприятность. Смотрим с парнем кино про любовь, он руку мою держит, я млею. И вдруг как заколет в шее. Головой завертела - нет, не проходит. И тяжесть какая-то с жаром. С тех пор начала меня часто эта боль навещать. Остеохондроз - сказали врачи, шейный. Да ведь вредный-то какой! Вроде и лекарства нет от него - все перепро-

бовала. А потом как-то в читальном зале у меня то же случилось - ну хоть все книги бросай да домой уходи! А библиотечарша и посоветовала: «Сделайте модульную подушку. Одна часть ее низкая, мягкая, а вторая - более жесткая, высокая. Только избегайте подушки-валика. Ее до сих пор рекомендовали для таких больных, как Вы, а теперь пишут: «Ни в коем случае!» А я ведь как раз на валике и спала - выходит, себя только калечила!

Домой пришла - сшила такую подушку. Уже год почти на ней сплю - шея не болит!

Антонина Петровна
Осипова,
г. Саратов

Если ячмени - сладкого ни-ни!

По моим наблюдениям ячмени появляются, если едят много сладкого и сливочного масла. Чай по утрам пьешь? Не тут ли причина? А у детей, знаю, от шоколада ячмени бывают. Лучше есть капусту квашеную, ягоды рябины, клюквы. Глядишь - болячки и отступят.

А. Кривошеина,
г. Северодвинск

Долькой чеснока ячмень прогнала

«Под юбку не заглядывал, а ячмень тут как тут», - как-то сказал мне один из друзей. А ячменю-то все равно, заглядывал ты или нет. По большей части он от простуды появляется, особенно при сильном холодном ветре, и как только неловкость в глазу почувствуете, надо сейчас же к глазу мокрую горячую тряпку приложить. А лучше всего помогают согревающие компрессы из слабого настоя ромашки или борной кислоты.

Наша мама ячмени за просто выводила: намазывала веко долькой сырого чеснока, и через 2-3 дня этого прыщика болючего - как не бывало. И другу чеснок помог.

Анатолий

Месячные надолго пропадают

Мне 14 лет. Месячные начались в 13, но идут не регулярно. То есть, то обильные, то пропадают на пару месяцев. Идут они обычно семь дней. Объясните, пожалуйста, с чем это связано? Еще у меня увеличена щитовидка.

Катя, г. Коряжма

У юных девочек, Катя, часто бывают первый год нерегулярные месячные, но уже через 3-4 месяца менструальный цикл устанавливается и далее протекает регулярно. Если цикл не установится в это время, надо выяснить причину. Это может быть из-за переутомления, связанного с физическими и умственными нагрузками, инфекции носоглотки, болячки

ушей, гайморита, заболевания щитовидки, крови, патологии органов гениталий и много другого.

Обратись к эндокринологу, Катя. Вылечите дисфункцию щитовидной железы - и менструальный цикл придет в норму.

Супрутская Галина
Георгиевна

Сладость не в радость

Изнывая от жажды, приятно глотнуть чего-нибудь прохладительного, типа кваса. Особенно если предварительно успел кинуть взгляд на этикетку и убедиться, что вместо вредного сахара в напитке использован подсластитель.

Внимание: именно тут нас подстерегает опасность! Дело в том, что пара-тройка

«таблеток» подсластителя в день организму ущерба действительно не принесут. А вот литры газировок, одобренные пригоршнями сахарозаменителей, - это совсем другое дело, тут можно ожидать серьезных неприятностей.

Исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показали, что сахарин в больших количествах провоцирует развитие опухолей мочевого пузыря. Цикламат, накапливаясь в организме, приводит к атрофии репродуктивных функций, кроме того, он выделяет в кровь токсины. Пожалуй, единственный подсластитель, не скомпрометировавший себя в глазах исследователей, - аспартам, но и им особо увлекаться не стоит.

Татьяна Шаламова

Ведет прием

Спать вместе - молодеть вместе!

Мой-то пенсионер завел график сношений. Эти дни в календаре красными кружочками обводит. И велит постоянно давать ему мед, орехи, свеклу. Чтоб охотка поднималась. А все равно получается по 2-3 кружочка в месяц. Со всем помешался на «этом деле»! Какое бы снадобье ему дать, чтоб успокоился, охотку потерял? Ведь 63 года - внуки уж в институтах учатся!

Нина Афанасьевна

В прошлом году, Нина Афанасьевна, дальний родственник мне признался: «Жена стыдит, высмеивает, а меня все равно тянет на постельное дело. Хоть на сторону беги! Но ведь смешно по бабам бегать - дед уже давно». Я посоветовал ему шепнуть кое-что на ушко своей благоверной. Недавно на дне рождения моей мамы он, довольный, веселый, улучил момент - поблагодарил меня за совет. «Смотри-ка, - говорит, - моя-то лет на 10 (не меньше!) помолодела». Конечно, помолодела. Глаза блещут, радостью светятся. А шепнул-то ей тогда, Нина Афанасьевна, муж знаете что? Да то, что регулярные сношения продлевают женщине молодость, а сама сперма - лучше иного хваленного

импортного крема кожу лица питает. В самом деле: зачем себя старить раньше времени - отворотное зелье искать?!

Мужская сила от стола идет

Жена как-то сказала: моя мать призналась ей, что всю жизнь старалась кормить мужа посытнее - так он вон

Дела такие - проблемы мужские

Врач - андролог, сексопатолог Андрей Николаевич Попов снова к Вашим услугам, друзья: он опять отвечает на письма.

постельное дело до старости охотно справляет. Моя жена тоже старается меня хорошо кормить, но мне еда что-то впрок не идет. Охотка навещает раза 3-4 в месяц - не больше. А ведь мне 51 всего. Чем бы силу мужскую поднять?

Алексей Иванович

Так, Алексей Иванович, дорогой, вспомните: раньше-то если, например, ели куру, - то это была действительно натуральная кура. А сейчас? Импортные окорочка, напичканные Бог знает какой химией.

Да и многие другие продукты теперь синтезированные или подвергнутые отравлению отходами разных производств. Разве от такой еды будет прежняя польза?! Не-



чего и удивляться, что пада-

ют рождаемость, потенция. Так что, Алексей Иванович, лучше есть по возможности продукты натуральные. И еще... Многим, кто обращался ко мне с той же жалобой, помогло вот какое снадобье. Берете по 200 г сухофруктов: инжира, чернослива (без косточек), изюма и ядра 12 грецких орехов. Все размельчаете, перемешиваете - и в холодильник. А потом только ешьте по 2 столовые ложки смеси ежедневно да кефиром запивайте. Увидите, как вскоре мужская сила повысится.

Кошка - любви пособница

Всю жизнь мы с женой постельное удовольствие справляли с оглядкой: то беременности боялись, то хлопоты о детях. Сейчас дети на ноги встали, разъехались - остались мы с женой вдвоем. Только бы друг другом наслаждаться - не тут-то было! Стыдно уже, говорит, ей миловаться. Меня лишней раз не приласкает. Кошку недавно принесла - с ней тешается - обидно! Хоть бы часть той не-

жности, что ей достается, мне заполучить! Но как?

Николай Павлович

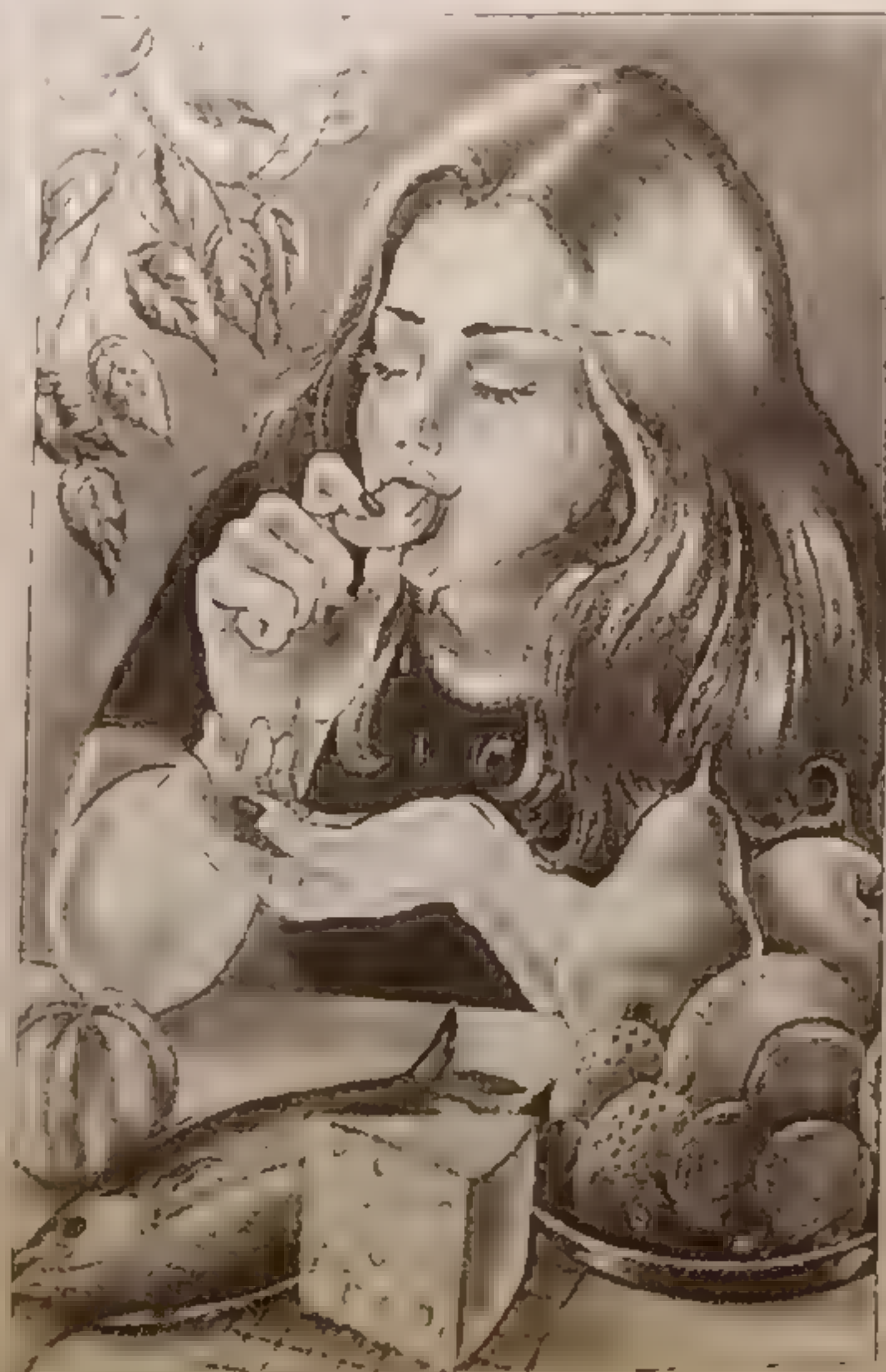
Зря Вы, Николай Павлович, на кошку коситесь: она Вам только на руку! Вон в древние времена рабыни натирали госпожу, готовящуюся к встрече с возлюбленным, кошачьими шкурами - чтобы страсть пробудить. От трения шерсти о кожу тело женщины наэлектризовывается. И оно становится наиболее чувствительным к прикосновениям, ласке. Так что пусть Ваша жена кошечку гладит. Да и Вы не обходите ее лаской - дело и пойдет на лад.

Лучше всякого шампуня!

Блеск ваших волос съедают стрессы, а восстанавливает пища, богатая серой. Ее много в мясе, нежирном сыре, соевых продуктах, фруктах с витамином С.

Красивый цвет обеспечивает цинк, которого много в продуктах из муки грубого помола. Добавим сюда и витамины группы В (печень, рыба холодных морей - сельдь, макрель, лосось, палтус, форель; желток, орехи, семечки, ростки злаковых, дрожжи).

Знайте, что яркость окраски волос, особенно после 40 лет, зависит от работы кишечника.



Отсутствие перхоти гарантируют питательные вещества-окислители, в которых содержатся еще и витамины А, С, Е и микроэлемент селен. Когда их в пище недостаточ-

но, луковицы волос оказываются закупоренными, разбухают и замещаются салынными железами.

Лучшим средством от перхоти являются семечки, грецкие орехи, блюда из чечевицы, моркови.

Предлагаем приготовить блюдо, в котором содержится наиболее полный набор элементов, необходимых для питания волос:

1 ст. очищенных грецких орехов истолочь в ступке, подливая понемногу холодной кипяченой воды. Затем смешать их с ч. ложкой готовой горчицы, прибавить соли, 2 крутых желтка, растертых со ст. ложкой оливкового масла, ст. ложку меда, 2 ст. ложки лимонного сока или 100 г уксуса, все тщательно перемешать и полить полученным соусом вареную или жареную рыбу.

Витамин А «любят» глаза

Он необходим для поддержания хорошего зрения и нормального состояния слизистых оболочек. Недостаточность его вызывает ухудшение зрения в сумерках, то, что в народе издавна называют «куриной слепотой». Особенно важен витамин А для растущего организма. А содержится он в животных продуктах, имеющих в своем составе жир: в масле, сыре, молоке, печени, рыбьем жире. Кроме того, морковь, плоды шиповника, шпинат, салат, сладкий перец в большом количестве содержат провитамин А. Это соединение, из которого в организме образуется витамин А.

Е.И. Сидоренко,
окулист

Ну и вонь!

Две главные беды Гитлера, под влиянием которых формировалась его личность, - сильная вонь от его тела и скопление газов. Известно, что Гитлер принимал по крайней мере по 10 таблеток три раза в день, чтобы бороться с этими напастями.

Министр вооружений Альберт Шпеер приходил в ужас, когда в жаркий день Гитлер снимал с себя пальто и оставался без пиджака. Шпеер, не зная, что обильное потоотделение (или гипергидрозис) является проявлением болезни, относил это к нечистоплотности Гитлера.

Однако, как свидетельствуют врачи фюрера, неопрятность тут ни при чем. Гитлер обладал на редкость дурно пахнущим потом, который к тому же выделялся в колоссальных количествах. Парфюмерия делала его еще более резким. Всюду, где появлялся вождь, тут же распространялась вонь. От нее всегда страдали секретарши, особенно в конце войны, в тесном плохо вентилируемом бункере - тогда обмороки и приступы тошноты среди секретарш фюрера были обычным явлением.

Даже во время официальных приемов!..

Каждый, кто сталкивался с фюрером, отмечали его склонность шумно испускать из себя газы, даже во время официальных приемов в Берлине. Гитлер лечился самыми мощными средствами: стрихнином (применявшимся также как отравы против крыс) и атропином. Атропин обладает эффектом на прохождение пищи по пищеводу и снижает выделение газов - делает тише. Атропин также успокаивает дрожь, благодаря чему и нравился фюреру, который был предрасположен к болезни Паркинсона - трясучке.

Но лечение Гитлера было скорее самолечением, ибо привыкший управлять всем вождь полагал, что может так же верно руководить процессом своего исцеления.

От самолечения фюрер стал меньше вонять, но зато стал хуже видеть, страдать запорами и бессонницей, депрессией, трясучкой и, как считают вра-

чи, умер бы своей смертью уже к 1946 году.

Но вернемся к атропину

Атропин отрицательно влиял на память, увеличил раздражительность и беспокойство, разрушительно воздействовал на психику. Вдобавок ко всем своим бедам Гитлер пристрастился капать атропин в глаза, что по его совершенно нелепому мнению, улучшало зрение.

Зрение его от этих процедур резко ухудшилось, и в середине 1944 года он читал настенную карту уже с помощью увеличительного стекла. Малого того, появились светобоязнь, сильная головная боль при ярком освещении. Это определило его дальнейший преимущественно сумрачный и ночной образ жизни. Секретарши стали печатать фюреру тексты на специальных машинках с увеличенным втрое шрифтом, но даже эти гигантские буквы фюрер видел уже с трудом. Можно абсолютно точно утверждать, что, борясь со своей вонью, Гитлер залечил себя атропином и сам себя лишил зрения.

Издевательство над организмом

Гитлер стал принимать в огромных количествах метиламфетамин в комбинации с кофеином и определенной дозой кокаина - чтобы нейтрализовать эти негативные последствия. Результатом стали хроническое переутомление, возбудимость и депрессивное состояние, бессонница.

Это издевательство над организмом привело к импотенции. Гитлер стал усиленно лечить себя гормонами и инъекциями растертых в порошок бычьих яиц и экстракта семенной жидкости, а также инъекциями тестостерона. Передозировки в этих инъекциях стали еще одним ударом по здоровью.

В 1943 году Гитлер принимал 77 различных ле-

Все секреты

карств. Кроме того, он распорядился ежедневно очищать ему желудочный тракт и ставить клизмы с хлористой ртутью. Стали усиливать запоры. В мае 1943 года Морелл, личный врач Гитлера, записал в своем медицинском журнале: «Запор и чудовищное засорение желудочно-го тракта в таких масштабах, какие я редко встречал».

Врачи, которых не допускали к Гитлеру, и которым удавалось его случайно увидеть, всегда оказывались потрясенными состоянием вождя: ужасный грязно-серый цвет лица с жел-

тыми пятнами и синяками под глазами. Капитан Петер Хартман из охраны Гитлера вспоминает: «Все мы замечали, что он каждый год старел по крайней мере на пять лет. Когда он отмечал свой последний день рождения (20 апреля 1945 года), он выглядел скорее на 70, чем на свои 55».

тыми пятнами и синяками под глазами. Капитан Петер Хартман из охраны Гитлера вспоминает: «Все мы замечали, что он каждый год старел по крайней мере на пять лет. Когда он отмечал свой последний день рождения (20 апреля 1945 года), он выглядел скорее на 70, чем на свои 55».

Сифилис

Есть основания полагать, что Гитлер считал причиной происхождения своей воню, усиленного образования и недержания газов, а также трясучки (болезни Паркинсона) сифилис. Во всяком случае, он взял себе в качестве личного доктора-венеролога Теодора Морелла.

На мысль о врожденном сифилисе наводило то, что мать Гитлера дважды рожала мертвых детей, что с ме-

дицинской точки зрения предполагает возможный врожденный сифилис. Высказывалось и предположение, что Гитлер заразился сифилисом в молодости в Вене, и, согласно слухам, гитлеровские сыщики добыли результаты анализов крови фюрера, сделанные в 1936 году, которые якобы были положительными.

Болезнь Паркинсона

Современные историки почти не сомневаются в том, что с 1942 года Гитлер страдал от разновидности болезни Паркинсона. Это заболевание нервной системы, под названием «параличная трясучка» - была впервые описано в 1817 году английским хирургом Джеймсом Паркинсоном.

Ближе к концу войны немецкой кинохронике разрешалось вести съемки Гитлера только под определенным углом и весьма ограниченно. На немногочисленных кадрах видны неподвижность позвоночника, сутулость, затрудненность при ходьбе, медлительность, проблемы с координацией движений, застывшая маска лица, неподвижный взгляд. Все это служило явным доказательством неврологического заболевания.

Несколько свидетелей так говорили о фюрере последних дней. «Он волочил себя болезненно и неуклюже, вытягивая туловище вперед и подтягивая вслед ноги. И хотя все документы для него печатались на специальных пишущих машинках, где шрифт втрое крупнее обычного, он мог читать их только с помощью увеличительного стекла». «Каждый раз, когда Гитлер во время ежедневного доклада держал очки в левой руке, рука его тряслась так, что они стучали по столу». «Обычно он прижимал левую ногу к ножке стола, чтобы она не дрожала, и придерживал дрожащую левую руку правой, прижимая ее к телу». «30 апреля 1945 года, в 56 лет фюрер был парализованный, физически разрушившийся человек со сморщенным лицом, похожим на маску, всю желтую с серым».

Наше мнение таково, что этой крайней степени деградации Гитлер достиг вовсе не из-за болезни Паркинсона и не из-за сифилиса. А в результате систематического отравления организма разными препаратами.

Вадим Ростов,
«Секретные исследования»

Как Гитлер сам себя загонял в болезнь

Как показывают новые исследования историков, Гитлер никогда не был здоровым. Он болезненно переживал свою ущербность. Возможно, именно это в самой большей степени спровоцировало его ненормальное психическое поведение.



Спина очень чутко прислушивается к нашим личным и служебным проблемам. Мышцы остро реагируют на любое переживание, особенно если это переживание со знаком минус. Отрицательная эмоция - нагрузка, тяжесть, которую принял на себя человек. И хоть тяжесть эта не физическая, мышцы спины и шеи реагируют на нее так, будто ты реально взвалил что-то на плечи.



Спина - зеркало жизни

Состояние позвоночника очень много говорит психотерапевтам. Например, избыточная нагрузка на работе (независимо от профессии) влияет на состояние плеч и шеи. Средняя часть спины реагирует на чересчур противоречивые, смешанные чувства: например, если вы чего-нибудь очень хотите, но боитесь последствий. Поясница болезненно отзывается на финансовые проблемы. У людей, испытывавших внезапные трудности с деньгами, вдруг просыпаются радикулит или люмбаго. Страх боли (например, у сердечников) заставляет людей съезживаться.

Однако на осанку влияют и положительные эмоции. Вспомните, как выгля-

дит и чувствует себя влюбленный: он будто окрыляется, перестает сутулиться, как бы даже вырастает. Острый приступ чувства собственного достоинства тоже выпрямляет человека, разворачивает его плечи.

Так что осанка - прямое отражение нашей жизни. Чем больше в жизни положительных эмоций, тем лучше себя чувствует спина.

Как бы мы ни сгибались под грузом проблем, в основном неправильная осанка формируется в детстве. И повинна в этом не только неправильная поза на уроках. От частых наказаний, двоек, конфликтов она тоже портится.

Вообще психологических причин неправильной осанки очень много. Вы, к примеру, замечали когда-нибудь, что дети, к которым предъявляются непомерно высокие требования (а они пытаются этим требованиям соответствовать) сильно поднимают плечи?

Эта привычка часто остается на всю жизнь, что в свою очередь влияет на работу мышц, состояние позвоночника, и, как следствие, на работу внутренних органов.

Владимир Смыслов

Как прогнать полипы

При полипозе желудка и кишечника полезно принимать отвар репешка аптечного - чайная ложка травы на стакан кипятка. Настоять и принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Чтобы избежать злокачественного новообразования, необходимо ежедневно проводить курс лечения ягодами калины. Их надо съедать одну за другой мерными порциями. Проглатываемый сок поступает в желудок порционно, типа лечебной капельницы, имея свои отличия от того, если бы он был выпит залпом. Такой курс лечения надо проводить осенью регулярно на протяжении 4-5 недель. В зимнее время пользоваться сушеными ягодами.



● Столовую ложку плодов залить стаканом кипятка. Настоять час и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Не менее популярен при полипозе чистотел. Сок корня чистотела обладает прижигающим и противовоспалительным свойством. Учитывая то, что чистотел ядовит, надо пользоваться небольшими дозами.

● 200 г сока чистотела соединить с 200 г водки. Настоять 7 дней в прохладном темном месте. Пить по чайной ложке за 2 часа до еды несколько раз в день.

Но можно пользоваться не только соком, но и травой, хотя это менее эффективно.

● Чайная ложка чистотела на стакан кипятка. Настоять и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Полезно при полипе в носу и излечивает флегмонозную ангину, если полоскать горло.

Делать ли прививки от гриппа?

Как показали исследования, это вовсе не обязательно.

Отрицательная реакция на прививку - боли в суставах, температура, слабость - в детском организме намного сильнее, чем у взрослого. Кроме того, для здорового ребенка грипп не

представляет смертельной опасности, поэтому малыш не нуждается в дополнительной вакцинации. Не показана противогриппозная вакцина и детям, которые склонны к заболеваниям бронхов и сердечно-сосудистой системы. Зато пожилые люди нуждаются в прививке. Ведь, по статистике, 20 % случаев заболевания гриппом в возрасте 65-70 лет заканчиваются летальным исходом.

Больная находилась на лечении в указанном институте с диагнозом рака матки в стадии гангренозного распада ткани. Была выписана как неизлечимая. Прошло продолжительное время, больная была обследована. Оказалось, что она совершенно здорова и прибавила в весе 22 кг.

А принимала для лечения болезни следующее: 1,5 кг измельченного столетника в возрасте от 3 до 5 лет (столетник за 5 дней до срезания не поливали), 2,5 кг майского меда, 5 л красного крепкого вина 16-18 гр.

Все вышеизложенное поместить в стеклянную посуду, желательного темного цвета, пере-

мешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банка должна быть плотно закрыта.

Принимать в следующем порядке: первые 5 дней по чайной ложке в день, а все последующие дни 3 раза в день за час до еды по столовой ложке.

Наибольший срок лечения 2-3 недели (желательно 1,5 месяца). Смесь с этой дозировкой рекомендуется для лечения туберкулеза

легких, язвы желудка и других органов, воспалительных процессов названного характера. Особенно-

стью смеси является то, что в первые дни приема у больного появляется необычный аппетит.

Порция: столетник - 375 г, мед майский -

675 г, вино виноградное - 375 г. Этим же способом можно излечить многие болезни: головную боль, заболевания желудка, ки-

Столетник, майский мед и вино

Рассказывает профессор Савицкий из онкологического института Иркутска.



Слышать бы да жизни радоваться

Я с детства плохо вижу и слышу. Раньше это было незаметно, а сейчас заболевание прогрессирует, резко возрастает близорукость и теряется слух. Хочется дождаться сына из армии живым и здоровым, да и самой хоть бы не ослепнуть, слышать бы да жизни радоваться.

Ваша постоянная читательница

Наталья Михайловна
Каганченко,
652612, Кемеровская обл.,
г. Белово, ул. Каховская,
д. 37 А, кв. 9



Посидим, поохаем...

Как от кисты избавиться?

У родного мне человека киста на легком. Как лечить - врачи не говорят. Может, кто-нибудь посоветует, как избавиться от этого недуга. На полное излечение не надеюсь, но рассчитываем на советы или рецепты айболитовцев

Тина Моисеева,
440901, Пензенская обл.,
г. Заречный,
ул. Комсомольская,
д. 21, кв. 45

Для лечения нужна вахта трехлистная

Вышлите, пожалуйста, вахту трехлистную для лечения моей двухлетней дочери от хронического колита. Оплату за лекарственную траву гарантирую.

Любовь
Ивановна
Зинченко,
692539,
Приморский край,
Уссурийский р-н,
п. Тимирязевский,
ул. Солнечная, д. 4, кв. 1



Как кишечник очистить?

Кто знает, как очистить кишечник от грязи и бляшек корнями подсолнуха? Я знала этот рецепт, но забыла. Напомните, пожалуйста.

Любовь Петровна,
г. Анапаты

И не заметила, как оглушило

Когда отдыхала на озере, меня оглушило выстрелом. Я и не заметила, как ко мне приблизился охотник. Врачи объяснили, что перепонка вдавилась. Уколы, прогревания, иглоукалывание, чего я только не делала - результата нет. Слышу вроде бы хорошо, а вот свист как был, так и ос-

У кого золотой ус есть?

Для лечения сахарного диабета нам нужен золотой ус. Кто может, вышлите наложенным платежом.

Валентина Ивановна
Чехонина,
167021, г. Сыктывкар-21,
пр. Бумажников,
д. 42, кв. 41,
тел. 22-30-41



Я чем-то напоминаю курицу

Что мне делать? Моя кожа отличается от нормальной (гладкой, бархатистой): неровная, вся в прыпырышках, мурашках, выпуклых точках, ее еще называют гусиной. Я чем-то напоминаю курицу. Боюсь надевать короткую юбку, футболку, кофту с коротким рукавом, потому что кожа сразу же бросается в глаза. Я даже думаю, что жизнь моя дальнейшая не сложится, пока не избавлюсь от этого дефекта. Помогите мне!

Елена, Р. Карелия

У кого кедровые орешки есть?

Мне очень нужны кедровые орешки для приготовления лекарства. Может, кто-нибудь сможет мне помочь? Надеюсь, что откликнутся добрые люди.

Мария Васильевна
Петухова,
187719,

Ленинградская обл.,
Лодейнопольский р-н,
д. Игокиничи

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

В рубрике «Все секреты из газет» также использованы материалы из газет: «ЗОЖ» (1), «Толока» (1), «Секретные исследования» (1), «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» (1), «Витатрон» (1).

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№ 018382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и подписчикам:

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 291 Тираж 161.341 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

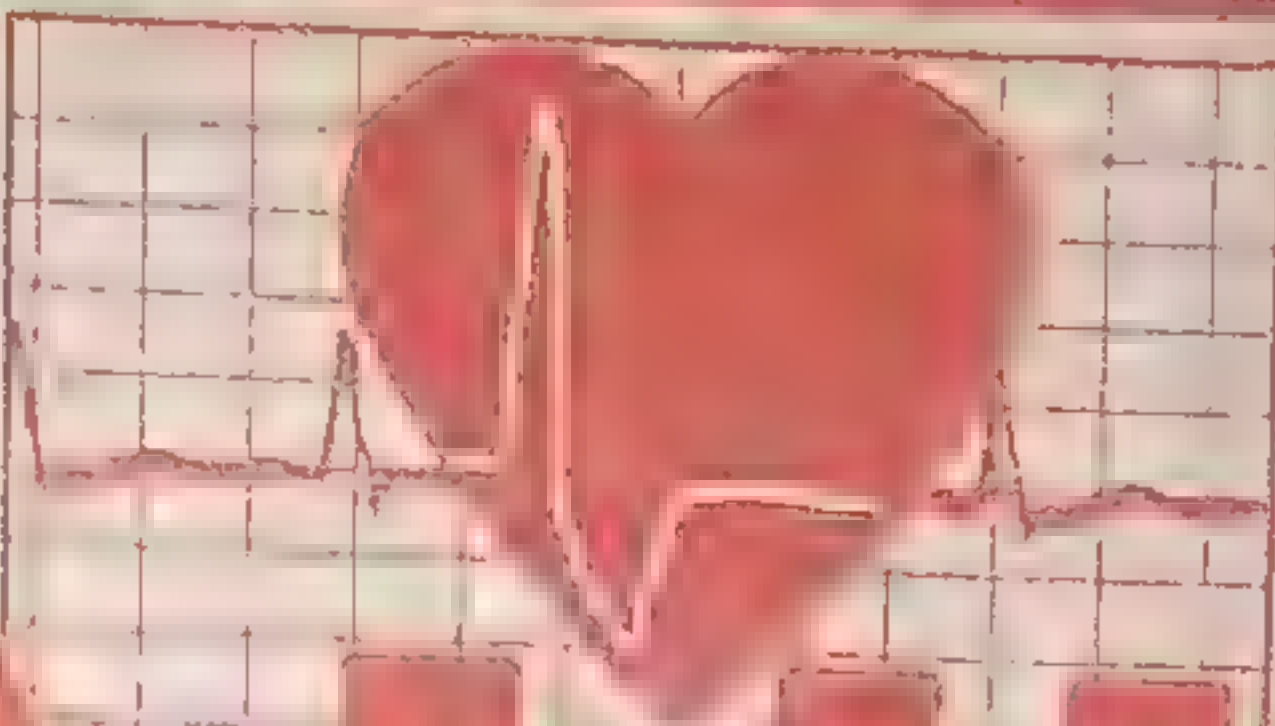
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в почту:
по графику -
пятница
17 00,
фактически -
пятница

Тел. факс секретаря - (8184) 55-24-00
телефон редактора по техническим
вопросам и подпискам - (8184) 55-16-01
телефон бухгалтерии - (8184) 55-16-03
корреспонденты - (8184) 55-16-03

Редактор
Лит. редактор
Художественный редактор
Главный редактор

Заместитель Г.В.
Григорьев Г.В.
Иванова О.В.
Иванова Г.В.
Иванова Г.В.
Иванова Г.В.
Иванова Г.В.



Ай, болит!

Городской комитет по печати 2000 г. № 13 (245) от 17.03.2000 г. г. Архангельск

Открыта всероссийская подписка!

С 1 апреля открыта подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи России. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

● Открыта подписка по местным каталогам на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого А.О., Республики Карелия.

А также:

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Вологда, Владимир, Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Когалям, Рубцовск, Миасс, Новокузнецк, Чебоксары («Чувашпечать»), Искитим, Тосно и Гатчина («Леноблпечать»), Бокситогорск («Ленпресса»), Калуга, Самара, Сальск, Тула, Псков («Печать-Плюс»), Кызыл;

● в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандакша, Мончегорск, Никель, Североморск;

● в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

Продолжается подписка на оставшиеся месяцы первого полугодия 2000 года на газету «Ай, болит!»

● в почтовых отделениях вышеперечисленных областей (за исключением Костромской и Саратовской);

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Новокузнецк, Тосно, Искитим, Сальск, Самара, Тула, Няндомы (РИФ «Инфосервис»);

● в филиалах «МАРПИ» городов Мурманской области.

На этот же период (I полугодие 2000 года) можно подписаться на газету «Живица»

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Тосно, Искитим, Сальск.

Подписные индексы:

● «Ай, болит!» - 34259 - для России, - 50486 - для Архангельской области.

● «Живица» - 27807 - общий по России.



ЗДРАВСТВУЙ, доктор АЙБОЛИТ!

Приму со всей душой

Женщина из Перми писала, что сын ее не признает и есть проблемы с жильем. Я живу одна, так что - добро пожаловать! Приму со всей душой, ведь мир не без добрых людей. Жду ответа от нее или пускай сразу приезжает.

Раиса Яковлевна Быкова,
Саратовская обл.,
Морковский р-н,
с. Подлесное, ул. Рабочая, д. 20



Сабельник

Избавьте меня от боли!

Дорогие айболитчики! Ради Бога, помогите мне избавиться от адских болей в суставах рук и ног. Я и травы всякие пила, и уколы делала, но улучшения нет. Надеюсь, поможет сабельник болотный. От других советов тоже не откажусь. Если сабельник вышлет кто, оплачу расходы.

Екатерина Бутенко,
164524, г. Северодвинск, ул. Бутамы, д. 12, кв. 124

Нужна трава расторопша

Прочитала в «Ай, болит!» про траву расторопшу, которая лечит болезни печени. Очень прошу откликнуться тех, кто может прислать эту траву. Оплачу все расходы.

186630, Р. Карелия,
Виктория Альбиновна
Сергеева,
Лоухский р-н, п. Энгозеро,
ул. Лесная, д. 51 А



Греет душу «Ай, болит!»

Спасибо газете «Ай, болит!» за огромную помощь. Ваше понимание наших проблем греет душу. Низкий вам поклон. С уважением

Н.Н. Лотц,
г. Екатеринбург

«Заморозили» болезнь соками

Моя подруга - терапевт в поликлинике. Иногда она направляет ко мне, фитотерапевту, больных, которым плохо помогают лекарства. Расскажу о мужчине с эритроимией. Последний раз его анализ на гемоглобин показал выше 200! Главное в моем лечении - сила воли больного. Я посоветовала мужчине пить свежеприготовленные смеси соков:

1. Морковь, сельдерей, петрушка, шпинат.
2. Морковь, свекла, салат-латук, репа.
3. Морковь и шпинат.
4. Морковь и люцерна.

Соки не должны стоять дольше 17 минут. Только свекольный сок должен

отдохнуть 2-3 часа в холоде.

Также в его рацион входили салаты из медуницы и ноготков. На зиму он заготовил порошки этих растений, чтобы добавлять в блюда каждый день. В основном пища в период лечения была растительной.

Уже через десять дней лечения анализы показали, что уровень гемоглобина снизился до 167.

Конечно, полностью мы не победили эритроимию, но нам удалось приостановить ее развитие. А «замороженную» болезнь вылечить гораздо проще, чем прогрессирующую.

Л. Шалагина,
п. Курагино,
Красноярский край

Забыла, в каком боку и сердце

Ох, и прихватило у меня в спортзале сердечко - ни вдохнуть, ни выдохнуть! Перетренировалась, видать. Физрук стакан микстуры какой-то сует: «Пей до дна - безвредно!» Чувствую, не валерьянка. Но выпила. Точно, отпустило. Ну и любопытно, конечно, стало: что за бальзам? И посоветовал он мне всегда настойку эту иметь - мало ли что. Боярышника, говорит, найди, а остальное - просто: семь столовых ложек его семью же стаканами кипятка крутого залей и закутай. Сутки не трожь. А как они истекут - процеди и ягоды вы-

жми. Вот тебе и бальзам. Храни в холодильнике до случая. А будет надо - перед едой по стакану потребляй.

Недолго попользовалась я бальзамом - скоро забыла, в каком боку и сердце.

Валерия,
г. Шенкурск,
Архангельская область



Сам себе доктор...

40 лет уж нет болезни!

В 60-х годах, после поднятия тяжестей, воспалился у меня седалищный нерв. Год мучился. От лечения результатов - никаких. В один из весенних дней ко мне зашел приятель - провести. Он водителем-дальнобойщиком работает. Долгонько не виделись. А он узнал, что я в больные записался, и идет не пустой - охалку какого-то хвороста тащит: «Попробуй только не поправляться! Тут на семерых хватит». Оказалось - можжевельник. «Видел своими глазами такого же страдальца - бегаешь! Попробуй, дружище». Как не попробуешь? Порубил я мелко

можжевельник, запарил в ванне крутым кипятком - на полчаса, залил горячей водой, чтобы терпело тело. Байковое одеяло на себя накинул и - в ванну! Через три минуты вылетел как ошпаренный. Сердце, казалось, выскочит, хотя никогда не беспокоило. А надо было три ванны осилить. Потом - витаминных уколов по 30 штук В1 и В12 вколоть. Я выдержал две ванны, уколов половину сделал - и вот уже 40 лет нет болезни. Правда, износил пуховый платок и зимой хожу в унтах.

Привел больного под руки

Как-то в выходные дни решили с товарищами слегка расслабиться: зашли

в кафе-ресторан. А я напротив окна сидел, глянул: двое ведут под руки мужчину. Усадили больного на лавочку, а сами - прямоком в кафе и сразу к нам: «Как Баскае-

ва Георгия Александровича найти?» «Ну, я», - отвечаю. «Помогите, ради Бога! Проехали 80 км, чтобы Вас разыскать. Слышали, Вы вылечились от болезни, которой брат мучается». «Лечитесь, - говорю, - мне не жалко». И рассказал как. На том и уехали. Через год примерно приезжает тот больной на мотоцикле - мне спасибо сказать - здоровехонек!

Без целебной той воды - ни туды и ни сюды

Как участник войны имею я возможность поправить

Как я воевал

здоровье в военном госпитале. Там-то и определили у меня аденому. Да еще камни в мочеточнике и желчном пузыре. А ко всему этому в коленном суставе деформацию какой-то кости углядели.

Видимо, от всех этих переживаний подскочило у меня давление, и не могли его нормализовать даже в санатории. А уролог еще и операцией напугал... Ну, думаю, ко-

Здравствуй,



Сделайте дома перестановку!

Боли в спине у меня начались 3 года назад. Я переехала из Архангельска к родителям. Первым делом сделала перестановку. И через месяц началось. Только проснусь - встать с дивана не могу, боли такие дикие, что даже говорить тяжело. Так и сидела комочком по часу, пока обезболивающие таблетки действовать не начинали. День хожу нормально, засыпаю - тоже вроде бы ничего, но со страхом, потому что в 3 часа ночи все обязательно повторится. А потом опять до утра передышка. Правда, летом диван переставляла к окну поближе. И тогда все проходило. Но я это связывала с тем, что уработаешься за день и спишь как убитая. А с приходом осени, с моим «переездом» назад, все возвращалось на круги своя. Пока не наткнулась я случайно на книжку Травинки. Я и раньше ее

читала. Но, видимо, так уж устроен человек, что пока не прижмет, - не попробует. Взяла я обыкновенную гаечку, привязала к ней шерстяную ниточку и пошла с этим маятником по комнате. Где ни хожу - никакой реакции у гаечки. А вот в том злополучном месте, где изволил почивать моя спинка, минус вырывается. Вот и вся причина была. Поехал мой диванчик немедленно к окну. И с тех пор я не выпила ни одной таблетки анальгина и по ночам больше не просыпаюсь.

Многие, наверное, замечают, что есть в доме такие разные места: в одно кресло сядешь - дремлешь, а в другом - как не в своей тарелке.

Вот это и есть неблагоприятная зона. Сделайте перестановку: и настроение поднимется, и здоровью во благо. Но уж если нет возможности передвинуть кровать в другое место, то можно положить под матрас обыкновенные бумажки из-под чая или шоколада - блестящим вверх. Они задержат эти магнитные потоки.

Т.Б. Поздеева,
Плесецкий р-н, с. Конеево

доктор Айболит!

3

Огуречной мукой организм укрепляю

Когда у меня на грядках появляются огурцы, я оставляю несколько из них до полного созревания. Когда они будут переспелые, буро-го цвета, вынимаю семена, мякоть, оставив одну шкурку. Шкурку сушу и пропускаю через кофемолку. Получается огуречная мука. Чайную ложку этой муки завариваю стаканом кипятка и накрываю, чтобы остыло. А утром пью.

В результате организм укрепляется. Кроме того, этот состав выводит из организма шлаки. Метод проверен, многие им пользуются.

М.Г. Минаева, г. Скопин

При болях в ушах

поможет массаж

Моя знакомая избавилась от боли в ушах вот каким

способом: утром и вечером она делала массаж ушей ладонями, слегка нажимая, по часовой стрелке круговыми движениями по семь раз.

М.Г. Минаева, г. Скопин

Дело было в мае...

После окончания медицинского училища я приехала работать фельдшером в свой родной город. Пациентам приятно мало, если сам фельдшер болен экземой. Руки в кровоточащих трещинах, гнойных коростах. Ни мази, ни облучение, ни заговоры не помогали. Зуд нестерпимый. Работу, естественно, пришлось оставить. А весна. Потянуло меня к реке. Сижу на берегу, смотрю на воду: говорят, она уносит беды. А кругом одуванчики, пчелы над ними кружат. Красота! И подсе- ла ко мне старушка, разговорилась. Я рассказала о своей болезни. Она и посоветовала нарвать одуванчиков (цветок вместе со стеблем), мелко нарезать в 3-х литровую банку, наполо-



вину ее заполнив, залить 1.5 литрами водки, чтобы трава была закрыта. Да и поставить банку в прохладное место на 3 неде-

ли. Я так и сделала. Постепенно цветы растворились, образовался темно-коричневый сок. Им натирала я пораженные места. Вначале на этих участках были синюшные пятна, а затем они исчезли. Кожа очистилась, выздоровела.

Прошли годы, я забыла, что когда-то страдала экземой. Но ежегодно, в мае, собираю одуванчики, настаиваю, приготавливаю сок, варенье. Делюсь с людьми и рассказываю о пользе, какую они приносят.

Людмила Трофимовна Пидмичева, г. Лодейное Поле

Похудела не с кручины - помогла сестре рябина

Насобираю я как-то осенью рябины. На чердаке развесила, варенья наварила, соков накрутила. А ко мне сестра с Бреста приехала - располнела, не узнать! Так я ее потчевала рябиной всякой: то порошка намелю - добавляю в пищу и чай настаиваю, то сока выжму и угощаю. Она даже постройнела. Я рябины-то ей и с собой дала. Эта ягода связывает углеводы при ожирении. Вот и результат!

Светлана Дежкина, Архангельская обл.

Сам себе доктор...

нец мне пришел. И такая меня злость разобрала на болячки свои! С войны, значит, живой вернулся, а тут от себя же самого загнуться должен?! Ну уж нет!

с болячками

Стал я подбирать для себя лечение. И выбрал омагниченную воду. Уж такие авторитетные ученые предлагали лечение ею: доктор меднаук Е.В. Утехин, профессор В.И. Классин, кандидат меднаук Р.Н. Михайлова...

Приобрел и испробовал магнитную лейку фирмы «АКАР». Очень уж заманчивый случай вычитал: за год вылечил один инженер-механик аденому омагниченной

водой. Он эту лейку и сконструировал.

И теперь я через нее пропускаю воду, соки, компоты - перед тем, как пить. И пью, сколько хочу. Главное - не менее литра в сутки. В любое время дня и ночи.

Даже чай и супы готовлю на омагниченной воде. Еду на дачу - и вода со мной! Всегда вместе.

И вот что вышло

А результаты ну просто удивительные! Во-первых, удивил «камнепад» - не знаю, откуда столько вышло. Не обследовался больше. Два года как давление, будто ча- сики. Из-за колена ходил с

палкой, теперь выбросил - 2 года уж как не нужна. Какая-то системность опорожнения появилась - кажется, нормализовалась аденома. И никаких болей при мочеиспускании. Сон как у младенца. Два года к врачам не обращаюсь, по аптекам не хожу. Курить бросил, а курил больше 50-ти лет.

Все это много значит для моего возраста - 82 года. Как после всего этого не поверить той «живой воде»?

Употребление воды снижает количество холестерина в крови и печени, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует выделению мелких камней и песка из почек. Отмечаются положительные

результаты при лечении больных ревматоидными артритами. Положительно действует при нервных и психических расстройствах, укрепляет силы.

Г.А. Баскаев, 357192,

Р. Карачаево-Черкесская, г. Теберда, ул. Байчорева, д. 18



Лилое море... лекарства

- Мое детство прошло на Украине среди... иван-чая. Наша семья жила на пасеке, и пчелы очень любили яркие и крупные цветы этого растения. А его у нас было целое море - лиловое.

Помню, пройдет лесной пожар, и после него останется черная пустыня. Но через пару недель на этом месте все зеленеет и колосится - стеной встает иван-чай. Поднимается кипрей очень быстро, потому что получает из золы огромное количество питательных веществ.

Есть сведения, что в средних веках кипрей забрасывали из России в Европу. А в XIX веке иван-чай составил мощную конкуренцию индийскому.

Его заготавливали в огромной деревне Капорье под Санкт-Петербургом. Да в таких количествах, что работы хватало всем на 8-9 месяцев в году. Капорский чай делали по специальной технологии, которую держали в секрете, чай продавали в Европу.

Казалось бы, какая от него польза нам, не знающим этот секрет? Но недавно один ветеран рассказывал мне, что почти полвека назад он участвовал в ядерных испытаниях на территории Казахстана и сильно облучился. Его товарищи, которые получили такую же дозу, давно умерли. А он выжил.

Больной перепробовал все известные методы лечения, но они были неэффективны. И вот из гомеопатической аптеки кто-то принес ему иван-чай. Произошло чудо: болезнь прекратилась буквально за несколько дней, в которые он пил настой.

Тогда он вспомнил, что его бабушка владела в Москве многими булочными, в которых продавался и капорский чай. Она даже была поставщиком императорскому двору иван-чая.

На полученные от его продажи прибыли бабушка построила в столице пять церквей. Две из них уцелели: около станций метро «Сокольники» и

«Сокол». По огромным размерам и величелию этих храмов можно судить о доходах, которые давал иван-чай.

Потом я узнал из исторической литературы, что Санкт-Петербургский губернатор имел лицензию от царя, позволявшую без всяких посредников возить иван-чай из Капорья в порт, перегружать с телег на корабли и - напрямую в Альбион. Десятками тысяч пудов ежегодно покупала Великобритания капорский чай. А ведь она владела огромными колониями, в том числе Индией, где выращивался обычный чай. Но ему предпочитали иван-чай англичанские пуритане, которые имели возможность сравнивать и выбирать лучшие в мире сорта.

Почему же в России прекратилось столь выгодное производство капорского чая? В XIX веке его превосходство оказалось так велико, что это стало подрывать финансовое могущество Ост-Индской компании, торговавшей колониальным чаем. В начале XX века она подкупила Санкт-Петербургскую полицию, которая придралась к одной из капорских технологий: мол, чай перетирали белой глиной, а она вредна для здоровья.

Теперь-то мы знаем, что все как раз наоборот: глина - прекрасный адсорбент, который выводит из организма вредные вещества, поэтому она только увеличивала целебную силу капорского чая. Но тогда Ост-Индская компания раздула скандал из «капорской диверсии» русских. В результате торговля с Англией прекратилась, и Капорье разорилось. В другое время оно могло бы переориентироваться на внутренний рынок, но началась мировая война, а потом революция - в России стало не до капорского чая.

Только в последние годы началось возрождение древнего промысла - на более высоком, научном уровне. В этом принимают участие ваш покорный слуга и еще несколько энтузиастов.



Выручай,



ШКОЛА оздоровления

**Русское чудо-растение
может возродить
здоровье народа**

Сотни лет наши предки лечились чуть ли не от всех болезней кипреем, или иван-чаем. Но сейчас мало кто знает, что кипрей превосходит лучшие лекарственные растения. Поэтому для многих будет открытием рассказ главного энтузиаста иван-чая в России, директора общества «Роса-центр», врача Александра Грачева.

Доктор меднаук подтверждает

Мы получили заключение иммунологов, которые в восторге от исследования иван-чая: он стимулирует иммунитет не хуже самых редких и дорогих лекарственных растений. Заключение подписал один из лучших специалистов в этой области доктор медицинских наук, действительный член Нью-Йоркской академии наук Александр Подколзин:

«Настой из кипрея обладают ярко выраженными транквилизирующими, противовоспалительными и обволакивающими эффектами, настой показан при язвенной

болезни, гастритах и колитах, а также в качестве средства, регулирующего нервную систему, успокаивающего и повышающего работоспособность».

Другие исследования показали, что иван-чай устраняет боли, облегчает работу печени и почек, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, полезен при малокровии, гипертонии, атеросклерозе, уменьшает интоксикацию при раке.

У нас в Москве на Красносельской улице есть кафедра усовершенствования врачей-стоматологов. Там провели исследование иван-чая и написали нам восторженное заклю-

ИВАН-ЧАЙ!

Известен и механизм благотворного действия иван-чая на людей, которые нагрузились спиртными напитками. Исследования показали, что в нем есть вещества, которые сильно расширяют кровеносные сосуды. Через них выбрасываются в кишечник токсины, в том числе алкоголь, и быстро выводятся из организма.

Подобный эффект имеют некоторые лекарства, крепкий кофе или чай, огуречный рассол, но они, восстанавливая одну систему, бьют по другим. А иван-чай, наоборот, очищает и гармонизирует все органы. И к нему не возникает привыкание, как к обычному чаю или кофе, содержащим наркотические вещества.

Наконец, он прекрасно снимает интоксикации, пищевые и алкогольные отравления. Помню, несколько лет назад я был на презентации смирновской водки. Собрались много народа, все упорно дегустировали огненную жидкость и слышать не хотели про какой-то иван-чай. Но когда, по известным законам, наступило нехорошее состояние, гости вспомнили про отвар и выпили весь без остатка. Лучше любой опохмелки он снял абстинентный синдром, а главное - не добавил вредных веществ, наоборот, вывел те, что уже набрали дегустаторы.



Иван-чай

чение. Оказалось, что он приводит в идеальное состояние слизистую оболочку рта, а это является лучшей профилактикой кариеса зубов.

И как успокоительное средство иван-чай не знает себе равных. Он один может заменить нервным людям все таблетки и процедуры. Те, кто получил стресс или перевозбудился в течение дня, засыпают как убитые без всяких таблеток, просто выпив настой иван-чая. Он снимает неврозы, истеричные состояния и другие расстройства психики. В этом убедились сотрудники неврологических центров, детских поликлиник и садов, которые получали от нас иван-чай.

Старики с белыми зубами

Я заядлый путешественник, часто бывал на Севере и в Сибири, где местные жители испокон веков пьют иван-чай. Благодаря своеобразному климату этих мест растение естественным образом подвергается ферментации, когда засыхает на корню. И его можно употреблять в пищу без специальной обработки.

Аборигены постоянно пьют иван-чай. Поэтому на здоровье они не жалуются, хотя, как правило, весьма злоупотребляют алкоголем. Особенно поразили меня зубы стариков - белые, без изъянов, как у молодых. Стомато-

логи подтвердили, что прекрасную сохранность зубов обеспечивает иван-чай.

Участники экспедиций к месту падения тунгусского метеорита рассказывали мне, как нередко оставались без привычной пищи, но не унывали, а переходили на... корешки иван-чая. И прекрасно подкреплялись, ведь в этих корешках содержание легкоусвояемого белка почти как у бобовых. Еще они лакомились цветками с пыльцой, которые обеспечивали их всеми витаминами и микроэлементами.

И еще. Когда-то в магазинах продавалась морская капуста, в которой очень много полезных для здоровья микроэлементов и минеральных веществ. А теперь ее любители горюют, что продукт исчез с прилавков. Но я могу их утешить: в иван-чае содержание этих ценных компонентов гораздо выше, чем в морской капусте. Поэтому не горевать надо, а радоваться, что жизнь заставляет перейти, так сказать, на подножный корм, который гораздо лучше заморских деликатесов.

Как бы японцы не перехватили!

По своей способности восстанавливать больной организм иван-чай превосходит даже... папоротник, который считается одним из лучших реадптогенов. Японцы про папоротник уже узнали и скупают его в России за валюту. Как бы они не прибрали к рукам и наш иван-чай.

А это очень даже возможно, ведь в России его сейчас не ценят. Пока иван-чай можно найти разве что в гомеопатических аптеках, словно это очень редкое растение, привезенное за тридевять земель. А ведь в России растет огромное количество кипрея, его переработка очень проста, и стоимость готового продукта может быть чрезвычайно низкой. Но польза от него была бы огромна для каждого человека.

Ведь это не индийский, не цейлонский, а наш русский иван-чай, который превосходит иноземных конкурентов по всем показателям. Если бы его продавали в магазинах, столовых и кафе, как обычный чай, но гораздо дешевле, то это чрезвычайно благотворно отразилось бы

на здоровье нации. И не только физическом.

Вспомните, что сделали японцы после поражения в мировой войне? Они настроили огромное количество чайных комнат, где можно было восстановиться после огромных перегрузок на работе. А главное, это делалось с соблюдением древних народных традиций, помогало возродить дух нации. И во многом благодаря мастерам и любителям чая Япония встала с колен. Почему бы нам не последовать этому мудрому примеру - тем более, что наш русский иван-чай гораздо лучше японского и прочего чая?

Мне могут возразить, что его очень много, но это по площади, а использовать для настоев можно только малую часть растения - цветок. Хватит ли таких цветков на всю Россию, а тем более - на границу?

Еще как! Ведь иван-чай обладает колоссальной жизненной силой. Если сорвать верхушку, то через пару недель на ее месте вырастают три новых цветка. И так может продолжаться все лето. Поэтому цветочных отваров хватит на всех.

Но при желании можно пустить в дело и остальную часть растения. Исследования показали, что из стеблей иван-чая можно делать ткани гораздо прочнее и мягче, чем из льна. Но биомасса стеблей, полученная с каждого гектара, у иван-чая в несколько раз больше, чем у льна. А главное, что за этим рекордсменом не нужно никакого ухода, его уборка и обработка очень просты. Поэтому одежда из иван-чая может быть куда лучше, полезнее и дешевле, чем из льна и даже хлопка.

И если уж начнется экономическое возрождение России, то есть смысл не восстанавливать разрушенное производство чая и льна, а создавать индустрию иван-чая.

А пока это великое национальное богатство остается практически бесхозным. Неужели в России не найдутся коммерсанты и предприниматели, которые способны сделать его общим достоянием? Неужели мы упустим возможность - быть может, последнюю - восстановить подорванное здоровье народа.

Михаил Дмитриук

Загадочный случай

Два брата умерли одновременно, и оба - от паралича сердца. Это редчайший случай в медицине. А дело в том, что Джон и Артур Моуфорт - братья-близнецы. Они не только одновременно родились, но оба стали командирами эскадрилий британских ВВС. А в се-

редине 1970-х годов оба умерли в возрасте 66 лет от паралича сердца в одну и ту же ночь и в один и тот же час. Разница лишь в том, что один умер в Бристоле, другой - в Виндзоре. Вначале английские газеты не стали печатать извещения о смерти близнецов, опасаясь ошибки, но все оказалось именно так.

Враг тела... шпилька!

Хочется, чтобы женщины относились к шпильке как к «десерту», обуви для праздников, а не как к повседневной необходимости. Почему?

Наше тело и шпилька несовместимы. Любой шаг на высоких каблуках - это риск падения. При каждом шаге каблук выносит вперед 70 % веса тела, что создает нагрузку на носок и может привести к травме. Узкие остроносые лодочки деформируют пальцы ног, вызывают врастание ногтей и воспаление нервов.

Наверное, женщины полюбили низкие каблуки потому, что мода стала не столь строгой.

«Однояйцевые» близнецы

Бездетная супружеская пара в возрасте под 30 лет переживала страшную трагедию. Мужу два года назад была сделана первая операция по поводу рака яичек. С одним из этих парных органов пришлось расстаться. Прошло время, и врачи постановили: молодому человеку снова пора на операционный стол.

Но стойкие англичане не спешили отказываться от мысли о продолжении рода. И помогла им современная медицина. В госпитале города Сток-он-Трент мужу была проведена плановая операция по удалению второго яичка. В это же время врачи в Клинике матери и ребенка около Бирмингема уже готовили аппаратуру.

В Сток-он-Тренте жена осторожно положила отсеченный у мужа орган в герметичный термос и бросилась к своей машине. Ей предстояло проехать 40 миль. Дорожные пробки могли бы навсегда лишить супружескую пару надежд на рождение детей (счет шел буквально на минуты), но все обошлось. В клинике из яичка успешно выделили сперму, которая тут же была заморожена. Далее технология испытанная: у женщины были изъятые яйцеклетки, две из которых вскоре оплодотворили мужниными сперматозоидами. Эмбрионы были имплантированы в тело женщины. Беременность развивалась без патологий, и вот в положенный срок на свет появились мальчик и девочка.

С. Осипов, г. Москва

Все секреты



В последнее время некоторые фирмы начали производить садовые домики в виде металлических бочек-ангаров. На первый взгляд в них нет ничего плохого: они дешевы, удобны, не гниют. Но это только на первый взгляд.

Дело в том, что металлические стенки таких домиков резко ослабляют действие магнитного поля Земли. А магнитное поле Земли - необходимое условие

существования живой материи. Так, «магнитный дефицит» на треть замедляет прорастание семян гороха и льна. Около трети клеток вообще не делятся. У животных, помещаемых в гипоманитное поле, изменения на клеточном уровне отрицательно сказываются и на функционировании различных органов. Например, у крыс сначала появляется быстрая утомляемость, затем нарастает

заторможенность, а вскоре значительно снижается число сперматозоидов.

Профессор, доктор медицинских наук Юрий Григорьев с группой сотрудников Института биофизики экспериментально доказал, что ежедневное пребывание в ослабленном магнитном поле отрицательно сказывается

на нервной системе. Человек может находиться

В ангаре жить - себе вредить

в камере магнитной изоляции не более 20-30 минут. После этого в мозгу происходят необратимые изменения. Кроме того, этот фактор вредно сказывается и на иммунной системе (и даже на его эмбрионе).

Уже этого достаточно, чтобы сделать вывод: металлические помещения ангарного типа совершенно не пригодны для жилья.

Сергей Демкин

Волосы - те же нервы

У жительницы Сан-Пауло (Бразилия) Андреа Гернандес очень густые и длинные волосы, достигающие почти двух метров! Андреа не может их подстричь, иначе она рискует умереть от кровотечения. Волосы женщины... живые! Они состоят из живых клеток и собственной кровеносной системы. Поэтому отрезание волос сопровождается кровотечением и невыносимой болью. Еще в детстве, вспоминает Андреа, она ощутила эту боль, когда мама подстригла ей локон.

О госпоже Гернандес и ее

удивительных волосах написаны десятки медицинских заключений, статей и научных работ. Доктор Гарсиа, в частности, пишет в своей статье, что волосы Андреа необычайно чувствительны. Даже расчесывать их нужно очень осторожно, чтобы не повредить ни одного волоска. Врачи допускают возможность частичной ампутации волос под наркозом, но женщина и слышать об этом не хочет.

А. Белая

Вот так чернослив!

Чернослив, известный своим благотворным влиянием на работу желудочно-кишечного тракта, является еще и

прекрасным профилактическим средством от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришла группа ученых университета Тафта в Бостоне, проводившая исследования целебных свойств ягод, фруктов и овощей по заказу министерства сельского хозяйства США. Его результаты показали, что лидером по антиоксидантным свойствам (то есть по способности восстанавливать поврежденные свободными радикалами живые клетки) является именно чернослив - при условии, что он произведен без применения химикатов.



Где

Человек может дожить до глубокой старости почти в любых климатических условиях: как в тропиках, так и в Заполярье.

Однако считается, что в холодных краях человек живет дольше, чем в теплых, так как в жару организм изнашивается быстрее. Вообще долголетию благоприятствует климат тех стран, где показатели барометра и термометра более или менее постоянны.

Возьмем Германию (страну с самым «непредсказуемым» климатом), где в один и тот же день утром

Камням не надо привыкать, они сразу раскрываются, потому что всегда вблизи нас. Порой мы их не замечаем, но эти камни, простейшие камни - граниты, базальты, известняк, песчаник - используются в определенных целях.

Известняк

Что же это за камень? Почему именно из него строили храмы, вернее, их фундамент? Известняк использовался как защитник жилища. Его можно использовать и повседневно, он хорош для быта. Бытовая астрология как раз учитывает простые камни, которые можно держать в доме, они годны для любого знака.

Известняки, легко поддающиеся обработке, так же, как и песчаник, камни очень непрочные. Они связаны с водными знаками, как гипс, мрамор. Особенно - природный кристаллический гипс. И на него можно записывать астральную информацию, он ее впитывает. Это как грампластинка, но учтите, что эту информацию нужно время от времени стирать или перезаписывать, иначе она будет вам вредить. Алебастр также связан с этим свойством, но он прочнее.

Мрамор

Белый мрамор связан с водными знаками, он хорош Рыбам и Ракам. А вот Скорпионам подходит темный мрамор. Куски даже неотполированного мрамора могут очень сильно укрепить вашу жизнь. С этими камнями можно работать не только с

целью охраны. Они еще поглощают массу шлаков от людей, их можно использовать как очистители.

Магическая сила простых камней

В простых камнях есть скрытая, но очень сильная энергия. И если только научиться ею управлять, то эта энергия поддержит нас и укрепит.

Диабаз

Со стихией земли связан диабаз и все камни, ему подобные. Это темные, черные, непрозрачные камни вулканического происхождения, к ним же относятся и базальт. В этих камнях дремлет магическая сила земли.

Помните, что работающие камни - будь то мрамор или диабаз - это куски без внутренних трещин. Мрамор с ними не энергетичен. Известняк работает и с трещинами, а вот земные камни с трещинами уже не работают. Гипс размоленный тоже не работает. Только в кристаллах. Размеры камней в бытовой астроминералогии не играют роли.

Диабаз притягивает к вашему дому основательность, укрепляет отношения в семье. Он создает благополучный четкий фон, привязывает человека к месту, укрепляет привязанность к родине, способствует почитанию традиций. Иногда он притягивает к дому души умерших предков. Диабаз - это камень домового. Лучше всего помещать его под пол или на пол на кухне, где готовят еду или едят.

Базальт

В отличие от диабаза только укрепляет и ограничивает, а не притягивает. Базальт разрушает ссоры в семье.

Гранит

Связан со стихией воздуха. Он

неоднороден, состоит из вкраплений (слюда, шпат и т. д.). Подвергается со временем раз-

рушению. Гранит способствует коммуникации человека. Это камень ума, познания. Не случайно сказано: «Грызи гранит науки». Он укрепляет связи с людьми, родственные отношения.

Кремний

Со знаками огня связаны кремни. Камни, в которых заключена потенциальная сила огня. Песок является продуктом разрушения кремниевых пород. Интересна роль песка в магии - он связан с огнем. Три вида кремня связаны с тремя видами огня. Красный - Овен, желтый - Лев, серый - Стрелец. Кремни лучше располагать высоко над полом - на шкафу, люстре и т.д.

Основная характеристика кремня - давать человеку энергию, творческую основу, заряжать его. Кремни используются в медицинской астрологии. Ими можно лечить, делать астральные операции, блокировать какие-либо процессы. Песок тоже дает энергозарядку. Он быстро нагревается и так же быстро остывает. Не случайно радикулит лечат песком.

Если с помощью простых камней вы будете укреплять свое жилище, то сначала незаметно, а потом основательно будете способствовать усилению своего творческого потенциала. То есть, не будете тратить энергию напрасно.

В Японии такое направление, как «сад камней», не случайно. Бытовая астроминералогия зародилась в Китае. В свое время Конфуций в учении, которое он давал только ученикам, рассказывал, как строить дом и каким образом одежда воздействует на человека. Почему в Китае? Да потому, что Китай связан с Козерогом и с Сатурном. Как вы знаете, Козерог, пока не почувствует под ногами твердого фундамента, не пойдет дальше.

Россия связана с Сатурном, нам нужна прочность, основательность, хотя такой четкости ритуалов, связанных с жилищем и с домом, мы не должны соблюдать.

Ольга Кольченко,
г. Нальчик



долгожителей больше?

бывает мороз, а в полдень - жарко. Или после теплой погоды в марте-мае вдруг выпадает снег. Такой переменчивый климат и является причиной того, что до глубокой старости здесь доживают реже.

Еще один любопытный факт: люди, живущие на возвышенностях, достигают глубокой старости чаще, чем жители низин. Но в более «равнинной» Шотландии стариков гораздо больше, чем в Швейцарии - самой «высокогорной» стране Европы. Это объясняется тем, что на большей высоте воздух сильно

разрежен, а температура переменчива. И это неблагоприятно для здоровья.

Способствует долголетию чуть влажный воздух, поскольку сухой «высасывает» из организма живительную влагу. Поэтому на островах и полуостровах люди живут дольше, чем на материке. Примером могут служить Кипр и Япония.

А что же Россия с ее обширной территорией? Большая ее часть расположена в умеренном климате - сама природа здесь предоставляет людям возможность жить долго...



Как понять рецепт

Если вы не можете понять неразборчивый почерк врача, выписавшего рецепт, вам поможет следующая информация. Ниже перечислены часто встречающиеся сокращения, которые означают указания либо фармацевту относительно выполнения рецеп-

та, либо пациенту относительно приема лекарства.

ad lib. - по необходимости

a.c. - перед едой

b.i.d. - дважды в день

caps - капсулы

gtt. - капли

h.s. - на ночь

p.c. - после еды

p.o. - перорально (через рот)

p.r.n. - по необходимости

q.4.h. - каждые 4 часа

q.b. - ежедневно

q.i.d. - 4 раза в день

q.o.d. - через день

t.i.d. - 3 раза в день

Ut dict., UD - по указанию врача.

А для меня фасолы не найдется?

Увидела благодар-ность Ольге Климовой за рецепты от диабета и фасоль далихос. И у меня, Оля, та же беда. Может, есть у Вас еще эта фасоль? Очень про-шу, поделитесь и со мной рецептом и фасо-лью. Я все оплачу.

Екатерина Павловна
Бутенко,
164524, Архангельская
область,
г. Северодвинск-24,
ул. Бутамы,
д. 12, кв. 124

Не видит дочь ночью

У дочери моей, по-моему, куриная слепота. У нее пло-хое зрение, а ночью она и вовсе не ви-дит.

Может, есть какое средство народное на эту беду? Подска-жите, люди знаю-щие!

В.С. Нестерова,
640014, г. Курган,
ул. Димитрова, д. 85



Посидим, поохаем...

Не могу найти семян льна

Как же я была рада, когда узнала, что семе-нами льна могу от свое-го недуга избавиться. Кинулась в цветочный магазин, в аптеку, а ниг-де их не нашла. Может, кто-то может мне немно-го выслать? Все рас-ходы оплачу.

В. Филиппова,
169460,
Р. Ками,
Ижемский район,
с. Ижма,
ул. Набережная, д. 20

Очанка вылечит

Для лечения глаз мне нужно 50 г очанки. У кого есть возможность со мной поделиться, очень прошу откликнуться. Заранее бла-годарна.

М.П. Сотник,
413109,
Саратовская область,
п/о Анисовский,
ул. Мирная, д. 32, кв. 2

Мне бы семена индийского лука

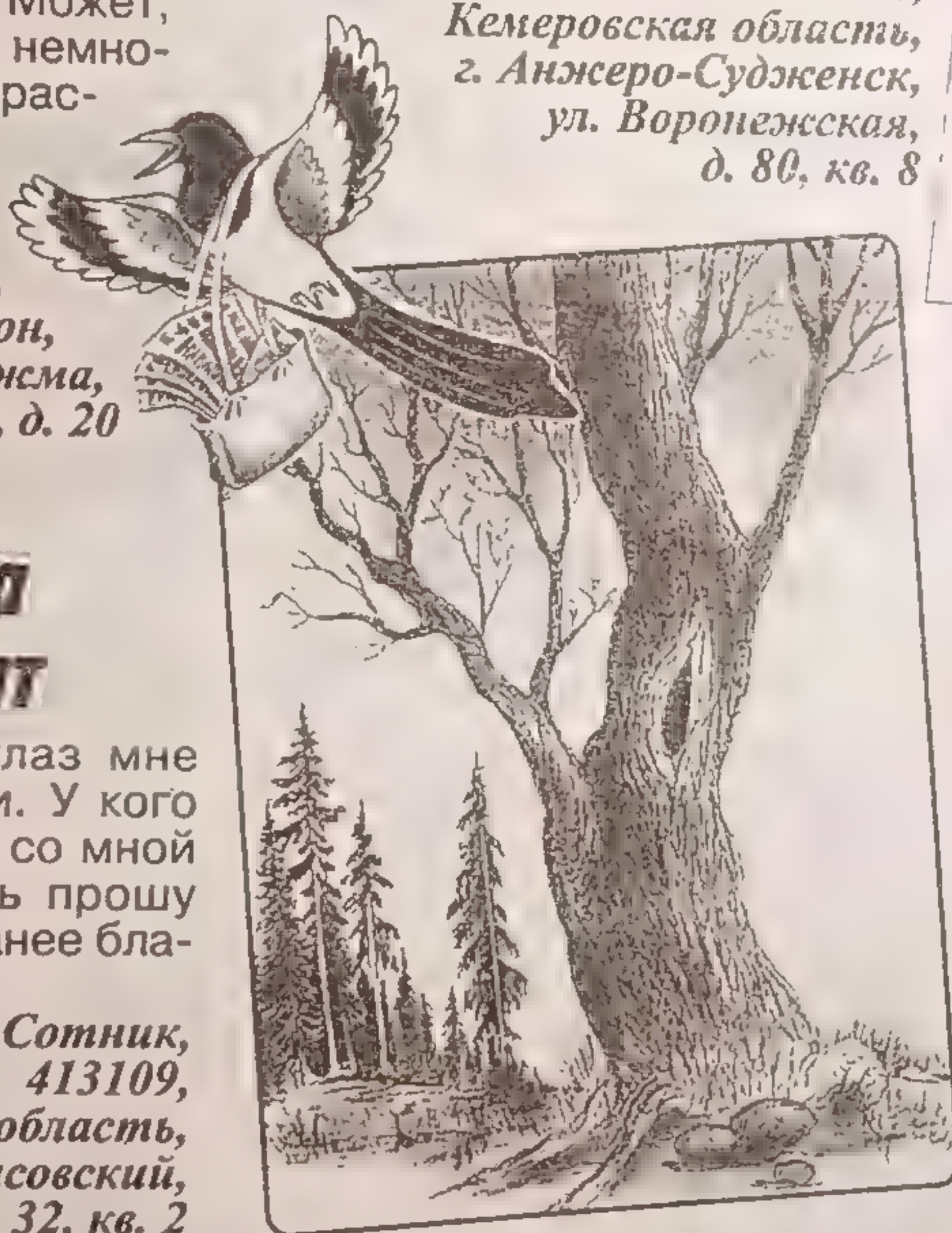
Давно хочу выращивать индий-ский лук, но вот семян нет. Может, кто-нибудь из читателей поможет мне се-менами или луковичками (они с го-рошину)? Буду очень благодарна.

Н.Н. Лотц,
620025, г. Екатеринбург,
ул. Бахчиванджи, д. 12, кв. 127

Надеюсь на золотой ус

Прочитала заметку про золотой ус, и появилась на-дежда вылечить моего папу. Обращаюсь к вам, айболитов-цы, за помощью: подскажите, где можно приобрести это чудесное растение? Все рас-ходы оплачу.

Валентина Александровна
Аристова,
652484,
Кемеровская область,
г. Анжеро-Судженск,
ул. Воронежская,
д. 80, кв. 8



Когда курс повторить?

Весь декабрь я пила настойку сабельника бо-лотного. Хочу повторить курс, но не знаю, какой нужно делать перерыв. Может, лечиться так только раз в год можно? Кто знает, ответьте, по-жалуйста!

М.П. Сотник,
413109, Саратовская
область,
п/о Анисовский,
ул. Мирная, д. 32, кв. 2

Кто подскажет другие рецепты?

У меня постоянный шум в ушах. Травники посоветовали лечиться пасленом. Но где его взять? У нас он не рас-тет. Может, читатели зна-ют другие рецепты?

Л.Л. Братухина,
169250, Р. Ками,
Удорский р-н,
п. Благовое,
ул. Мира, д. 1, кв. 28

Мешки становятся все больше

У меня под глазами появились мешки. Помогите от них избавиться. Делала УЗИ почек - все нормально, но мешки становятся все больше и больше.

Надежда Б., Московская обл.

В номере также использованы материалы из газет: «Не может быть» (1), «Помоги себе сам» (1), «Мир зазеркалья» (1), «АиФ Здоровье» (1), «НЛО» (1), «Ваш домашний доктор» (2).

О такой болезни

и не слыхивали

У родственницы пенси-онного возраста обнару-жили заболевание слюн-ных желез - **болезнь Шег-рена**. Мы даже и не слы-хивали о такой, говорят, что она неизлечима. Неужели нет никаких средств, чтобы побороть ее? Может, спе-циалисты или народные целители подскажут, что делать?

Римма Павловна
Иванова,
г. Выборг

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, бо-лит!» приглашает на работу журналистов. **Обязательные условия:** жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значе-ния не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

Присланные материалы не рецензируются и не возвращают-ся. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачи-ваются гонораром.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Еженедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 293 Тираж 165.604 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
в печать:
по графику -
пятница
- 17 00,
фактически
пятница
- 17 00

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-08
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-03
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-49

Редактор
Зам. редактор
Корреспондент
Художник
Набор и верстка
Корректор
Дизайнер

Иванов Г.П.
Кузнецов И.В.
Шокина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Бережнина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Ботолкина С.Н.
Лутин Ю.К.

Ай, болит!

Открыта всероссийская подписка!



С 1 апреля открыта подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи России. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

● Открыта подписка по местным каталогам на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого А.О., Республики Карелия.

А также:

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Вологда, Владимир, Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Когалым, Руб-

цовск, Миасс, Новокузнецк, Чебоксары («Чувашпечать»), Искитим, Тосно и Гатчина («Леноблпечать»), Бокситогорск («Ленпресса»), Калуга, Самара, Сальск, Тула, Псков («Печать-Плюс»), Кызыл;

● в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандакша, Мончегорск, Никель, Североморск;

● в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

(Дополнительную информацию читайте на стр. 8)



Лечение золотым усом

Недавно в «Ай, болит!» мы писали о лечении кукурузкой (золотым усом). Сегодня разговор на эту тему продолжает народный целитель, гомеопат из Воронежа Владимир Николаевич Огарков.

- А сахарный диабет можно лечить золотым усом? - спросила меня пожилая женщина.

- «Конечно», - отвечаю. И посоветовал ей один лист растения длиной не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке литром кипятка, укутать, настоять сутки и принимать по 50 г теплого настоя 3-4 раза в день за 40 минут до еды. Однако и строгое соблюдение диеты при этом не исключил. Осторожно с углеводами. Никакого винограда, изюма, напитков типа пепси-колы. А вот количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности. При-

чем 3/4 их животного происхождения и 1/4 - растительного. Посоветовал еще включить в меню ужина вареные яйца (2-3 штуки), сутки вымоченные в яблочном уксусе. На завтрак - настой гречневой муки на кефире (ст. л. муки на стакан кефира, настаивать ночь). Из питья порекомендовал сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли.

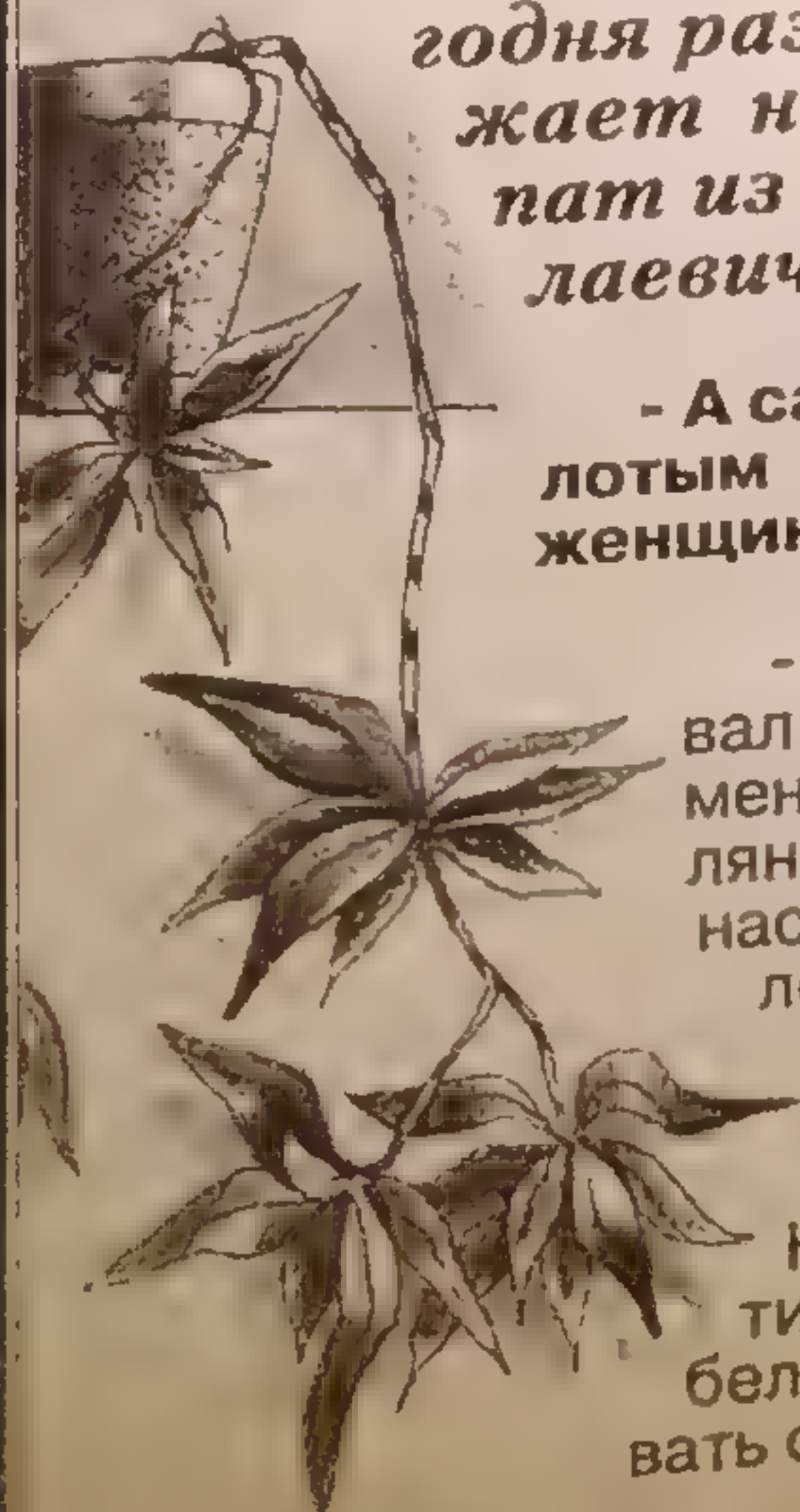
Конечно, хотелось бы больной вылечиться просто золотым усом, забыв

о строгости диеты. Но уж таков этот диабет, что с ним шутки опасны.

Зато первый же курс лечения принес улучшение общего самочувствия. Уменьшились жажда, сухость во рту. Уровень сахара в крови в течение суток снизился и стабилизировался. Повысилась работоспособность.

(Продолжение читайте на стр. 6-7, в ШКОЛЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ)

ШКОЛА оздоровления



Здравствуй,

Спасибо,
«Ай, болит!»

Я полюбила газету и выписываю ее. Всегда жду с нетерпением. Многим моим знакомым она уже помогла поправить здоровье. Большое спасибо за добрые советы.

М.Е. Аникеева,
Ленинградская обл.

С таволгой
ревматизм
не страшен

Обострился однажды мой ревматизм. Температура держалась четыре месяца. Бывали у меня такие обострения весной и осенью. А тут я в больницу не пошла, а заварила таволгу вязолистную 2 ст. л. на стакан кипятка и пила каждый день в течение недели. Температура спала, мне стало легче. И с тех пор начала я пользоваться этим средством. Да и требовалось оно с таволгой реже, чем обычно.

Уже семь лет меня температура не беспокоит, и с учета в больнице сняли.

Нина Павловна Шабалина,
Кировская область



Пустырник

Теперь
псориаз -
не про нас!

У моей жены псориаз был. И лечили мы его, не переставая, - никакого толку. Станет чуть полегче, и опять все возвращается. А несколько лет назад совсем от него отделались. Уж и расцвела моя голубушка! А лечение такое помогло: пачку соли, пачку соды в ванну с водой высыпали, 5 маленьких (аптечных) бутылочек йода туда же вливали. А жена перед сном лежала в ней около получаса. Когда слегка обтирала в ванной большим куском марли больные места, когда - нет. А как выйдет - промокнется полотенцем и - спать. Глазам своим не поверили: через неделю заметно дело на улучшение пошло. А после 20 таких ванн распрощалась жена с коварной болезнью.

Ю.Ф. Осипов, г. Керчь



Грецкие орехи

по почте не пошлешь



Обращаюсь к А.К. Нестеровой из п. Никель. Вы просили выслать грецкие орехи. А ведь для лечебных целей орехи из магазина не годятся. Нужны орешки молочной стадии, когда они еще зеленые, маленькие, наполненные белым молочком. По почте переслать их очень трудно. Я однажды везла такие орешки в поезде трое суток, а они за это время уже начали твердеть. Растет грецкий орех в Средней Азии, Краснодарском крае и на Украине. Так что уточните, какие именно орехи Вам нужны, Алевтина Кузьминична.

Валентина Петровна Носова,
г. Минусинск,
Красноярский край



Как я от стенокардии избавилась

Сердцебиения у меня были такие, что руки и ноги отнимались, приступы по три часа не проходили. А потом вычитала где-то народный рецепт и решила лечиться сама.

Готовила два состава

Первый. Смешивала полкило натурального меда и пол-литра водки, нагревала на маленьком огне, помешивая, пока не появится белая корочка. И выключала.

Второй. Брала по щепотке пустырника, сушеницы, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки аптечной и заливала литром кипятка на 30 минут. Затем процеживала и соединяла первый состав со вторым.

Первую неделю принимала по ч. л. смеси 2 раза в день. А потом - по ст. л. утром до еды и вечером перед сном в течение 10 дней.



Сушеница

И так с перерывами в 10 дней я пила курс за курсом в течение года. Улучшение почувствовала уже во вторую неделю лечения. Но, чтобы полностью излечить такую болезнь, нужно время. И, слава Богу, мне хватило терпения! Сейчас у меня все хорошо, а про стенокардию и не вспоминаю.

Любовь Сергеевна
Хрущева,
г. Тамбов

Сам себе доктор...

Что такое болтушка?

Это изумительное бабушкино средство. Для очистки печени, протоков в печени, самой печеночной ткани, выводит из желчного пузыря строительные материалы, из которых формируются камни, очищает поджелудочную, селезенку, весь желудочно-кишечный тракт и почки. Из почек, кстати, тоже выводит материалы, из которых образуются камни и песок.

Так вот: в 3-литровую банку бабулечка, которой сейчас уже за сто лет, рекомендует положить 300 г меда. Любого. Но если у вас,

допустим, пониженный гемоглобин, то лучше - гречишный, если у вас ломкие сосуды, - донниковый, если немножко барахлит сердечко, выберите липовый. На этот

пе. А потом сверху наливается 1,5 литра молока, баночка накрывается марлей, и я сейчас, когда квартиры отапливаются, ставлю ее на батарею.

И смотрите за процессом, кото-

Молочная болтушка -

мед шесть яиц. Желательно, чтобы из-под настоящей курицы, которая живет не на птичнике, а у хозяйки. Да, шесть яиц моются холодной водой, проточной, вытираются насухо. После этого аккуратно каждое яйцо - в столовую ложечку и - в баночку, на мед, как на перинку. Целиком, в скорлупе.

рый пошел.

Сначала скиснет молоко. Потом оно створожится, затем сыворотка начинает растворять мед, далее - сыворотка с растворенным медом постепенно разъедает яичную скорлупу. Яйца становятся голые. У них остается только тоненькая пленочка, которая похо-

В начале прошлого года я писала, как почистить печень болтушкой: «Болтушка - находка, чистит, как щетка». А письма мне идут и идут. Люди все спрашивают: как да что? Но на некоторые вопросы я и ответить не могу. И вот в старой «Сельской жизни» встречаю подробное конкретное разъяснение, касающееся этой процедуры. Посылаю выписку. Рассказывает о болтушке кандидат бионаук Валерия Натиховна Сотник.

доктор Айболит!

3

Обуздал я простатит

Мужчины знают, что за «прелесть» простатит. Но если он только-только проявил себя, еще не запущен, то справиться с ним не так трудно. По себе знаю. Мне вот что помогло.

Я взял стакан шишек эвкалипта, залил пол-литром 40-градусной водки, закрыл крышкой и поставил в темное место настаиваться. Выдержал 20-25 дней и стал пить настой по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Хорошо помог и **настоящий рыльцев кукурузы** (предварительно я их, как и требуется, просушил в тени). Ну а настой готовил, как заварку чая. Остывший и процеженный пил по полстакана 3 раза в день натошак за 20-30 минут до еды.

Хорошие это лекарства, скажу я вам, мужчины.

*Петр Павлович Зинченко,
г. Саратов*

От редакции: 4 апреля 2000 г. вышел в свет спецвыпуск №7 (23), посвященный лечению мужских болезней. В спецвыпуске вы также найдете множество рецептов.

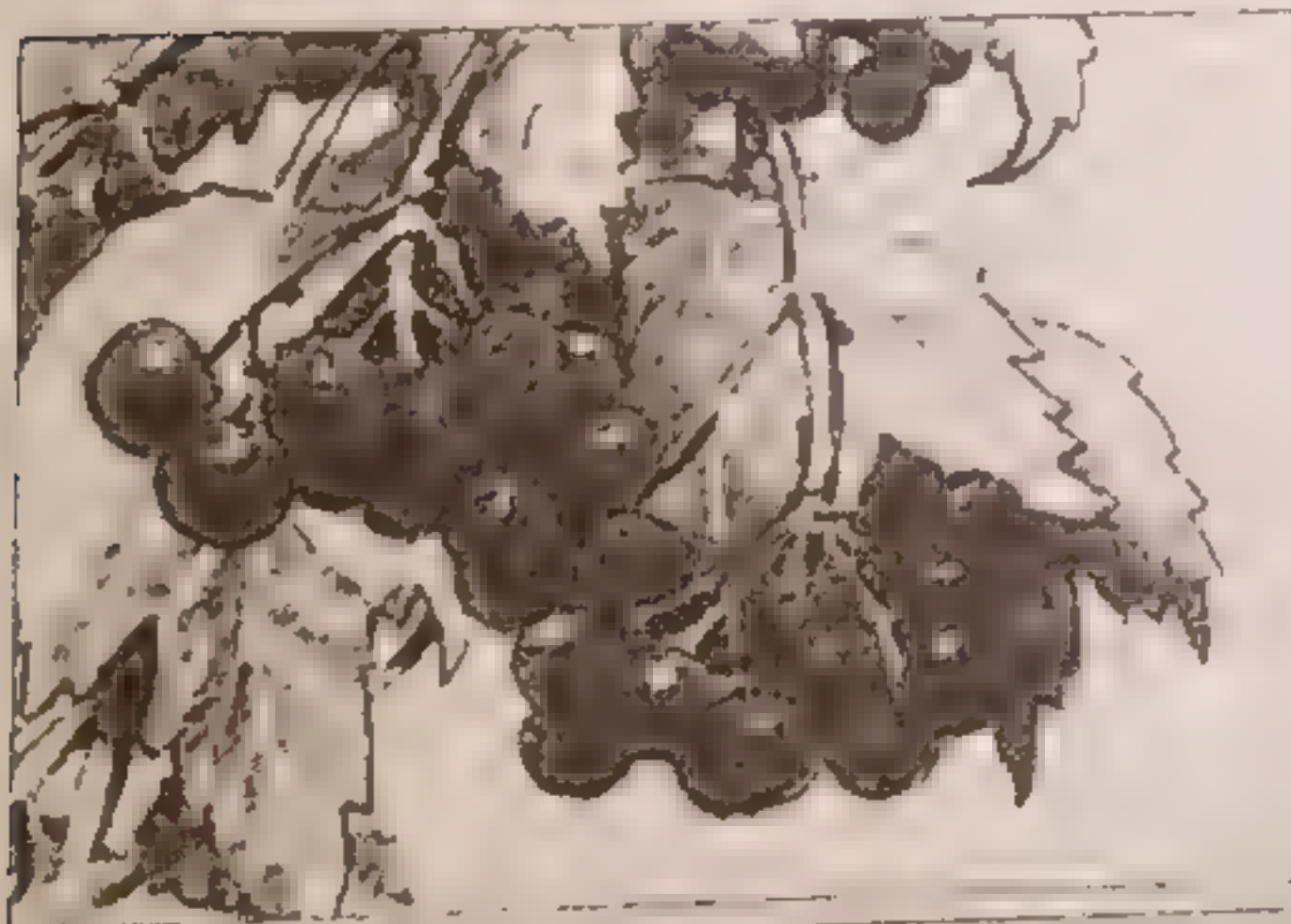
Травяные сборы и наркоманию лечат

Видела тут несколько писем от женщин, которые ищут лекарство для детей-наркоманов. В Центре «Восточная медицина» готовят противонаркотический травяной сбор «Хуфуза».

Адрес центра: г. Санкт-Петербург, ул. Киришская, д.2, офис 205, т. (812) 536-98-92.

Обратитесь в этот центр, женщины, может, там вам смогут дать хороший совет?

*Л.П. Ожегова,
Ленинградская область*



Калина

А калины в Астрахани нет

Мне 62 года, мужу 64. У обоих больные сердца, стенокардия II степени. В «Ай, болит!» я прочитала, что одна женщина лечилась от этого ягодами калины. Но у нас, в Астраханской области, их нет. Хочу попросить добрых людей: вышлите мне ягоды, кто сколько может. Я все оплачу, не беспокойтесь. Жду с нетерпением.

*Зоя Андреевна Поповичева,
416510, Астраханская обл.,
г. Актубинск-3,
ул. Карла Маркса, д. 15*

Сам себе доктор...

Несколько лет назад я работала контролером в литейном цехе. Там всегда пыль - и в жару, и в холод. Обширный душ. Конечно, такие болезни, как грибок на ногах, часто бывали. Но я вылечивала эту напасть за 3-4 дня.

Свежее

куриное яйцо в скорлупе заливала в стакане 70 %-ной уксусной кислотой так, чтобы яйцо скрыло. Закрывала стакан плотной крышкой и ставила в темное место. Через 3-4 дня яйцо растворяется в уксусе. Я размешивала его остатками палочкой, и получалась желтая мазь. Потом мыла вечером ноги, вытирала досуха (тряпку, которой ноги вытирала - выбрасывала) и намазывала палочкой с ваткой этой мазью кожу между пальцев. Дерет ужасно,

но я терпела. Надевала чистые носки и ложилась спать. Утром ноги мыла с мылом и любым кремом смазывала кожу между пальцев. Вечером эти носки стирала и проглаживала горячим утюгом, так как грибок в них мог остаться.

Уксус да яйцо - грибку назло

Вечером процедуру повторяла. Так до полного излечения. Не забудьте обувь обработать и сменить постельное белье, а то сами себя снова заразите.

А грибок на ногтях я лечила просто уксусной кислотой. Так как средство для кожи в этом случае грибок не осилит. Схема лечения та же, только кремом потом ногти смазывать не нужно. Но у меня был грибок только на одном ногте. А как лечить болезнь, когда все ногти поражены, я, к сожалению, не знаю.

Как-то я лежала в больнице с воспалением легких. К нам в палату положили девушку 17 лет - с отравлением уксусом. Она болела эпилепсией, и никто не мог ей помочь. Ей даже жить не хотелось...

И в больнице приступы случались по несколько раз в день. Тогда я рассказала ей о своей знакомой, которая излечилась большими черными тараканами. В городе эти насекомые не живут. Водятся они под печкой в деревянных деревянных домах. Моя подруга их ловила вечером. Сажала в банку, закрывала крышкой и ставила в русскую печь, чтобы они высохли. Потом каждый день

разламывала одного таракана пополам, и одну половинку толкла в порошок. Порошок был черным, сладким на вкус. Она заливала его водой. Так и лечилась, пока приступы не перестали случаться. Сейчас нам по 65 лет, а она до сих пор здорова.

Как черные тараканы жизнь спасли

Эту историю я и рассказала той девушке в больнице.

Через полгода встретила ее случайно. Она бросилась мне на шею и сказала, что это Бог меня ей послал. Она тоже лечилась черными тараканами, и до сих пор приступов с ней больше не случилось.

*Л.А. Басова,
г. Нижний Новгород*

Сам себе доктор...

жа на пергамент. А в этой пленочке есть поры, через которые внутрь проникает сыворотка с медом. Под воздействием их белок становится жидким, как вода, а желток - вязким, как тесто. Яйца

хатные, покрытые молочнокислыми бактериями. Их выбрасываем. После прокалываю яйца, из них вытекает белок, как вода, а желток с пленочкой - тоже в отходы. А дальше вешаю, как творог. Через 10-15 минут все стекает - разливаю в бутылки (марля в шесть слоев, воронка). Перед употреблением взбалтывать как следует, почему и называется «болтушка». Пить один раз в сутки по 30 миллилитров, можно запивать, но не молоком. Все. Я пью два раза - осенью и весной.

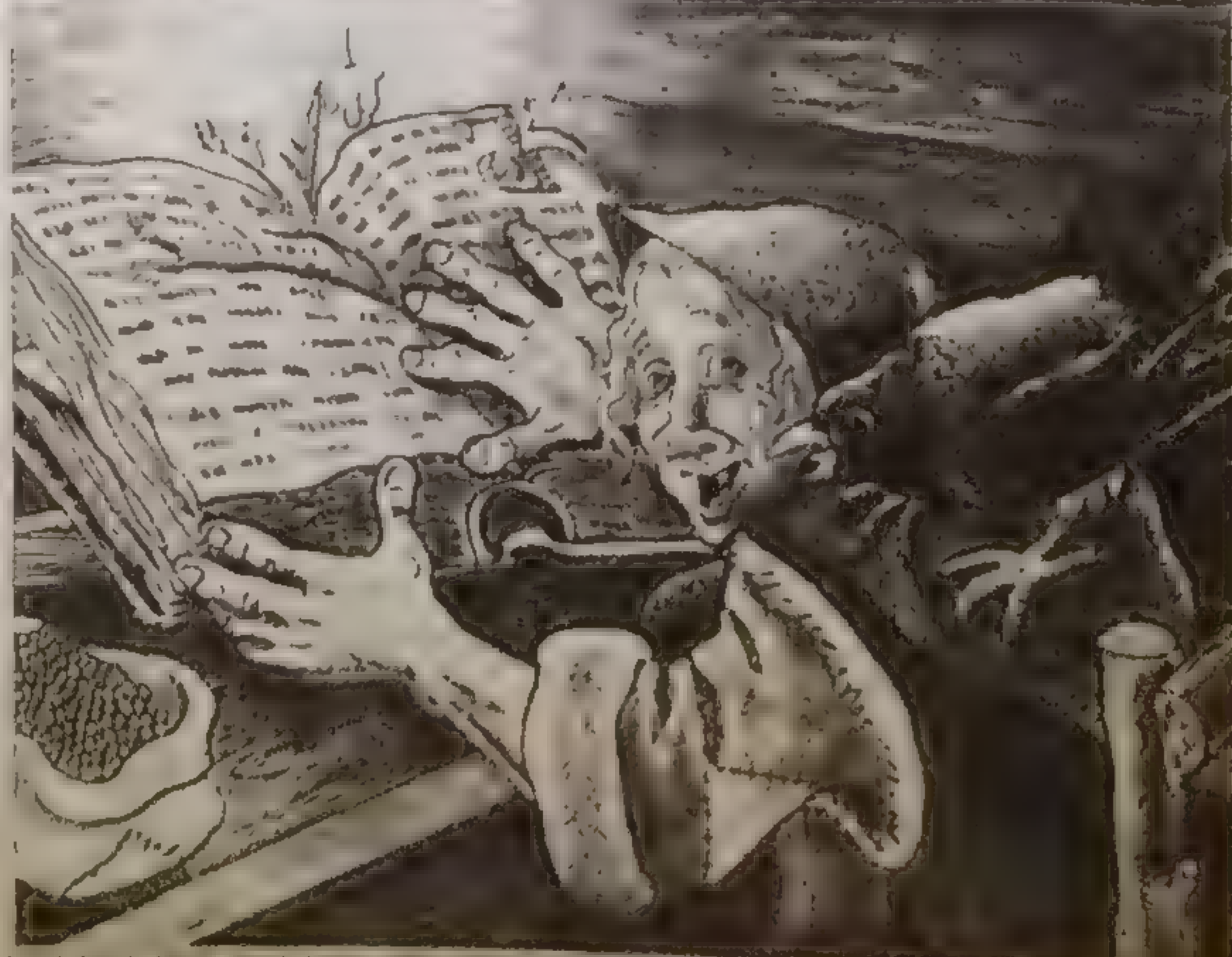
А уж попив, летает человек как на крыльях, про все недомогания забыв. Такова очистительная сила болтушки! По себе знаю.

*Зинаида Алексеевна,
Архангельская обл.*

моя подружка

надуваются, обретают размер утиных, всплывают. Снадобье готово.

Запах действительно не из лучших. А далее - берем кастрюлю, на нее - дуршлаг, на его дно - марлечку, сливаем всю болтушку после того, как снимем сверху сливки. Они такие плюшевые, бар-



Все секреты

Мой собеседник Марк Пальчик, по профессии физик, доктор наук, живет в Новосибирске. По призванию - психотерапевт. Считает, что все в нашей жизни - от болезней до количества жен - предопределено, «запрограммировано» в первые шесть лет после рождения.

• • •
- Марк, вы сами верите в то, что говорите?

- Верю? Неуместный вопрос. Я знаю.

- В таком случае вот конкретный пример. Мой друг детства - алкоголик. Уверяю вас, и в шесть, и в десять, и в шестнадцать лет он был очень милым ребенком. Но вот уже 10 лет не вылезает из запоя. Колдуньи, экстрасенсы, кодировщики - всех прошел...

- Бессмысленное занятие. Хороший психотерапевт от алкоголизма избавит быстро. Но в результате другая беда - смерть. Ведь пьют потому, что не могут решить личностные проблемы. Алкоголь - единственная отдушина.

Бросающему пить стоит задать вопрос: «Что ты собираешься делать вместо выпивки?» Большинство не может ответить. Пока алкоголик сам не найдет ответ, не стоит кодироваться. Когда поймет, какие ничтожные выгоды стояли за пьянством, сам бросит. Водку пить никто не хочет. Пьют не от хорошей жизни.

- Но алкоголиком никто не становится по собственному выбору. Почему же человек выбрал эти «ничтожные выгоды»?

- Все из детства. Не научился делать правильный выбор. Прочитала девочка в детстве «Аленький цветочек». Впечатлилась. И всю жизнь ждет чуда. А в итоге не может най-

ти мужа, кругом неудачи, неврозы, психозы, сволочной характер.

- Про старых дев понятно. Это каких же надо начитать сказок, чтоб стать прости-туткой?

- Важно не что читать, а как читать. В том же «Аленьком цветочке» другой девочке западет в подсознание великое могущество

причина - детские комплексы?

- Так и есть. Раз часто горло болит, частые простуды, можно предполагать проблемы, связанные с трудностями речевого общения. Если вы вынуждены отмалчиваться - в семье ли, на работе - и вы проглатываете то, что хоте-

ни, нарушение обмена, заболевания почек. Все очень сильные эмоции обычно сказываются на этих органах. Не зря на Востоке говорят, что «страх губит печень».

- А что губит сердце, легкие?

- Когда вдруг чувствуешь себя маленьким среди экономических и социальных катаклизмов, которым нечего противопоставить. Другая возможная причина - нежелание испытывать неприятные эмоции, бегство от неприятных мыслей, уклонение от решения собственных проблем.

- А как давление?

- Может быть следствием слишком частого гнева или, наоборот, часто подавляемых обид.

- Жизнь по принципу «А что соседи подумают?» располагает к заболеваниям?

- Такой стиль жизни прямой дорогой ведет в больницу. Надо идти навстречу своим собственным желаниям, исходить из собственных представлений о нравственности.

- А доводилось слышать о лечении рака методами психотерапии?

- С пациентами психотерапевт работает всю жизнь. Иначе люди умирают от рецидива заболевания или даже случайной аварии, катастрофы. Мне кажется, что лучшая прививка от рака - оптимизм, активность, желание чего-то добиваться в жизни. Этой целью люди поглощены годами, им некогда болеть.

Виктор Логачев

Прививка от рака - оптимизм!

(Открытие доктора Пальчика)

доброты и женственности, а третьей - великая выгода принадлежать хоть чудищу поганому, но за вознаграждение.

Вот он выбор. И если в детстве человек сориентирован неправильно, то нам приходится доискиваться до первопричин, вводить в транс и изменять отношение к прошлым событиям.

- Это что ж получается? Если заболело горло, надо идти не к врачу, а к психотерапевту?

- К врачу, к врачу! Причиной боли может быть инфекция, острый воспалительный процесс. Может быть, тот же инфаркт, наконец.

А вот тут - внимание! Все сердечные болезни, если они не сильно запущены, поддаются лечению психотерапией. А иногда и сильно запущенные. Тахикардии, дистонии, повышенное и пониженное артериальное давление быстро и эффективно лечатся.

- Тем не менее не станете же вы утверждать, что если у кого-то частые простуды, то

лось бы выказать или даже выкрикнуть, сдерживаете эмоции, которые выходят со словами, частые, длительные ангины вам обеспечены. Ангины проходят после обучения кричать в тех ситуациях, где раньше «больной» привык отмалчиваться, подавляя желание говорить.

- Какие еще болезни «от нервов»?

- Многие. Радикулиты и остеохондрозы. Когда вы постоянно обеспокоены, например, плечи всегда напряжены. Если постоянные тревоги, напряжены суставы, и через пару десятилетий развивается артрит. Если в постоянном напряжении находятся мышцы, сконцентрированные в верхней части живота, неизбежны язва желудка или колит, камни в пече-



Сам себе доктор...

Сабельник болотный (декоп) в нашей местности издавна применяли бабушки-травницы в деревнях: от суставных болей, рака. Сейчас хороших результатов достигают больные, которые пьют настойку сабельника при мастопатии. Врачи женской консультации даже рекомендуют пить настойку женщинам, у которых есть предрасположенность к заболеваниям молочной железы.

Очень многих интересуют сроки лечения. На это я могу ответить следующее: курс лечения 1-1,5 месяца, нужно выпить

не менее литра настойки. А дальше смотрите по самочувствию. Как правило, одним курсом никто не обходится. Как я могу пообещать человеку, который годами наживал болезни, что, пропив курс декопа, он забудет про свои болячки? При застарелых, особенно суставных заболеваниях, люди пьют его годами. И даже почувствовав себя вылечившимися, принимают декоп для профилактики, поддержания здоровья.

Отец нашей хорошей знакомой, например, начал пить декоп для лечения полиартрита. И пьет уже в течение 2-х лет, т. к. болезнь была застарелая. За

это время он полностью отказался от гормонов, врачи отмечают улучшение в работе сердца (было предынфарктное состояние). По мнению самого больного, только благодаря де-

От тысячи болезней

копу ведет полноценную жизнь.

А моя жена из-за ноющих болей в коленях пила водочную настойку и одновременно ею же растирала суставы. Болезнь только начиналась, поэтому ей хватило одного курса лечения. Но теперь она пьет водный отвар декопа постоянно (месяц лечение - месяц

перерыв) для профилактики.

Рецепт приготовления настойки

Сухие стебли и корни измельчают до 1 см, наполняют

банку на 1/3 и заливают хорошей водкой, закрывают плотно крышкой и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по ст. л. на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Настойку втирают и в больные места.

Очень хорошо то, что декоп

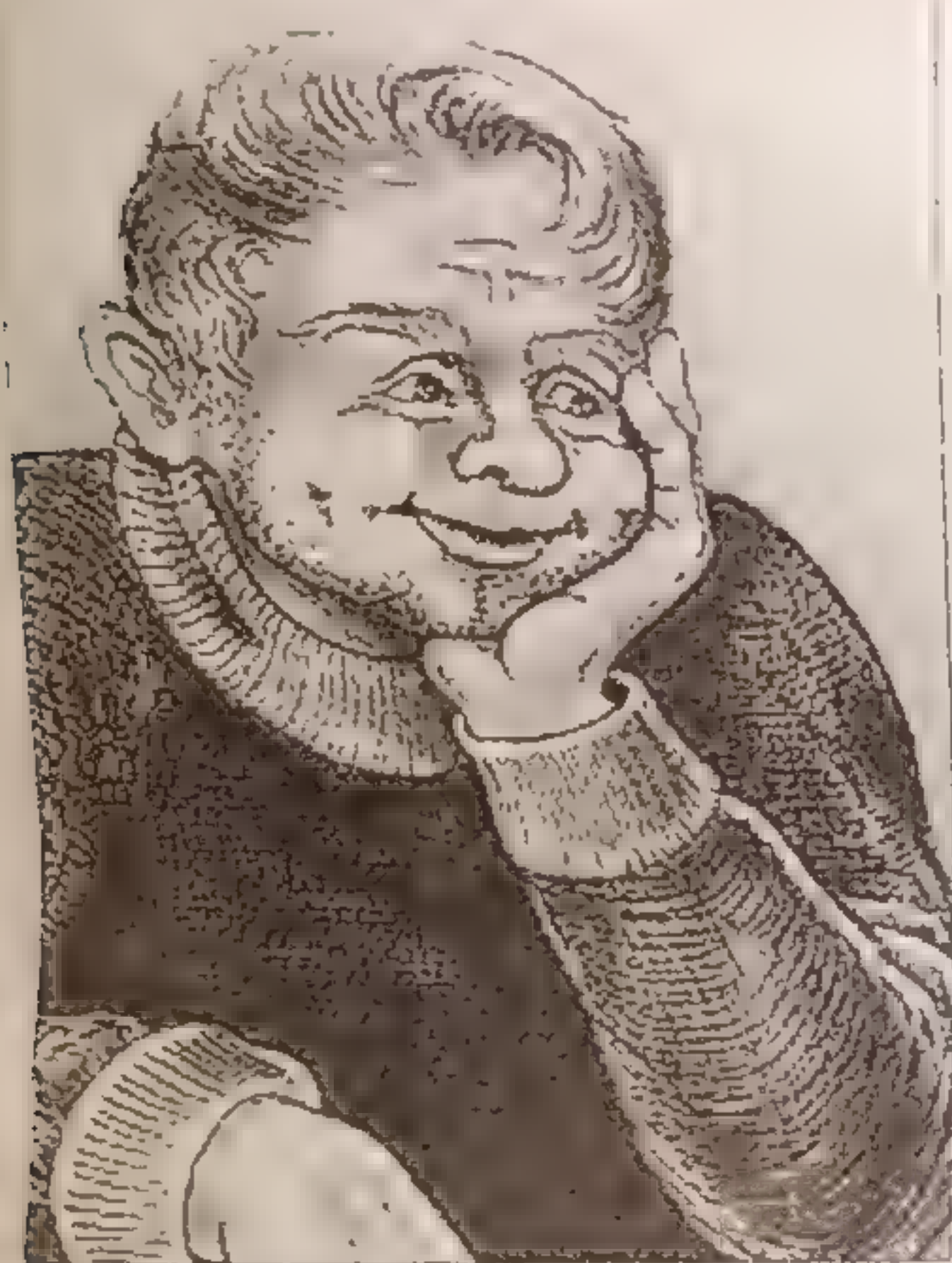
из газет

Глаза

Большие, блестящие глаза свидетельствуют об уме, утонченности и артистизме. Люди с маленькими глазами, как правило, преданные друзья. Они методичны и пунктуальны, обладают очень прочными моральными устоями и твердыми жизненными принципами. Те, у кого глубоко посажены глаза, скорее романтические, нежели страстные натуры. Женщины с такими глазами очень доверчивы, ранимы. Мужчины - редко бывают импульсивны, не любят рисковать. Человек с глазами навывкате - игрок, он всегда нюхом чувствует возможность хорошей сделки. Обладатели раскосых глаз уверены в себе, решительны, часто вспыльчивы, не умеют сдерживаться и отступать. Это очень эмоциональный партнер, нередко безрассудный, неблагоразумный, нетерпеливый и ревнивый.

Брови

У человека с густыми и очень темными бровями тяжелый характер, он часто подавляет окружающих. Длинные волоски на бровях -



признак долгой жизни. Гладкие светлые брови - признак верности.

Хорошо очерченные гладкие брови у человека умного, отвечающего за свои действия, контролирующего свои эмоции. Это хороший партнер в жизни и в любви.

Нос

Обладатели прямого носа честны по натуре, у них ровный и мягкий нрав. Тонкий нос свидетельствует о над-

Я много узнаю по улыбке



менности и чрезмерной гордыне. Владелица такого носа наверняка слишком эгоцентрична, а потому часто одинока.

Орлиный нос у женщины свидетельствует о повышенной сексуальности, отличной деловой хватке, практичности, хитрости, эгоистичности. Мужчины с таким носом решительны и порой жестоки. Короткий нос не обеспечит головокружительной карьеры. Женщины с такими носами принадлежат к тем, кого выбирают, а не к тем, кто выбирает. Мужчины - часто мягкотелы. Длинный нос - это «нос мыслителя». Женщина с таким носом - отличная жена, она тратит деньги разумно. Курносые - легкие жизнерадостные люди, которые не тревожатся о завтрашнем дне, не умеют хранить секреты, способны при любых поражениях начинать все с нуля.

Подбородок

Идеальный подбородок - признак здоровой жизни и крепкого потомства. Острый подбородок говорит об узости взглядов и плохом здоровье. Обладатель круглого внизу подбородка проживет долго, хотя жить с таким человеком скучно. Ямочка на подбородке или «рассеченный» подбородок - признак авантюристичности и сексуальности. Женщина с такими признаками в душе всегда ребенок, никогда не повзрослеет и не уgomонится.

Губы

Губы в форме полумесяца у людей созидательных, с чувством юмора, оптимистов, пользующихся любовью окружающих. Губы в форме изогнутого лука кажутся вечно надутыми. Как правило, обладатели таких губ - циничны и чувственны. Широкий рот с тонкими губами говорит о том, что его

обладатель горд, решителен, энергичен, тверд. У очень хороших руководителей именно такой рот. Маленький рот принадлежит тонкой и одинокой особе с богатым внутренним миром, но суперкритичной. Губы «вишенкой» у натур спокойных, добрых, нежных, но весьма практичных. Женщина с такими губами - идеальная жена и любящая мать.

Уши

Если верхняя точка находится на линии, проходящей между бровями и уголком глаза, значит, такой человек необычайно удачлив и щедр. Люди с оттопыренными ушами легки в общении, но довольно безответственны.

Большие уши - признак проницательности, жизненной силы и власти. Заостренные уши - признак переменчивости и непостоянства натуры, в которой силен дух разрушения. Уши, у которых отсутствует мочка, принадлежат идеалистам, легко приспособляющимся к переменам. Уши с длинными мочками - признак мудрости, долголетия и благородного сердца.

Сам себе доктор...

обновляет ослабленные клетки и не оказывает отрицательного влияния на здоровье: действует там, где он необходим. Прием настойки нормализует давление, может применяться при гипертонии.

Я сам страшно мучился от ге-

стрение болезни с сильными болями. Как мог терпел, лечения не прерывал. Боли постепенно уменьшились, кровотечения прекратились. Так и закончил 2-ой курс. Во время перерыва кровоте-

каном горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по ст. л. 3 раза в день после еды.

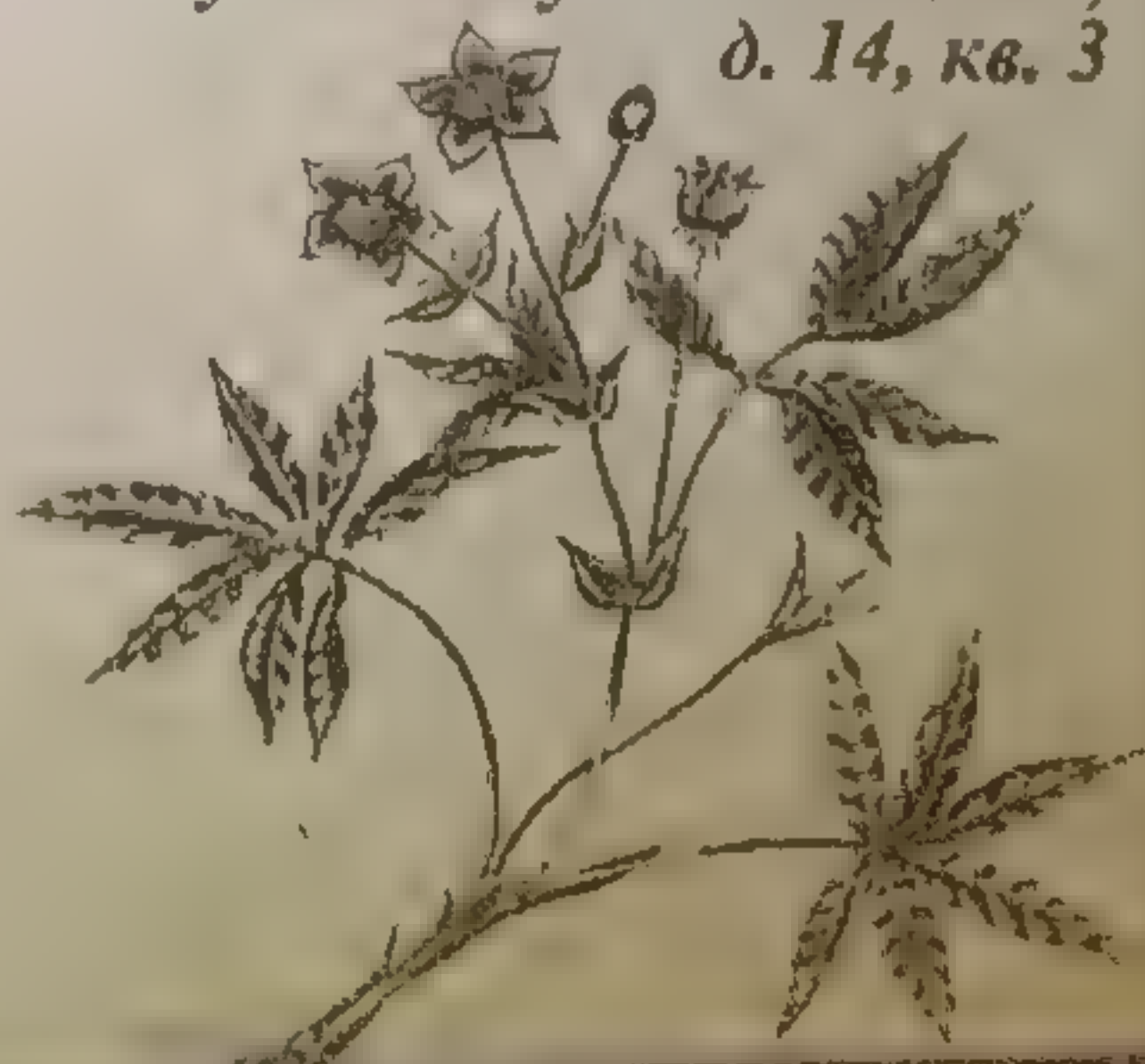
Сабельник болотный (декоп) известен в большей

степени как средство для лечения суставных заболеваний. На самом деле действие его намного шире. Сабельник болотный обладает самыми различными терапевтическими свойствами, применяется при абсцессах, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, туберкулезе легких, желудоч-

но-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Для желающих приобрести декоп: принимаю заказы на осень 2000 года.

Сергей Владимирович Шанин,
171720, Тверская обл.,
г. Весьегонск,
ул. Коммунистическая,
д. 14, кв. 3



декопа нет полезней

морроя. Дело уже дошло до сильных кровотечений. Не мог нормально сидеть. И начал пить водный отвар. После курса лечения наметилось значительное улучшение, но во время перерыва между курсами кровотечения начались снова. Начал 2-ой курс. После недели приема декопа началось обо-

чений не было. Продолжаю пить отвар декопа уже для профилактики.

Рецепт приготовления отвара

Отвар готовят из корневища: 4 г сырья заливают ста-

(Продолжение, начало на стр. 1)

По тому же рецепту

... усиленно лечились больные с панкреатитом, воспалением слизистой желудочно-кишечного тракта. Золотой ус излечивает многие внутренние болезни, выводит из организма шлаки, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. Происходит комплексное очищение. Это и улучшает общее состояние здоровья. Больные становятся бодрее, активнее, у многих улучшается зрение. И что еще немаловажно: способ безвредный, его в качестве профилактики можно применять всю жизнь.

А рецепт-то не нов!

- Боюсь я что-то этого средства. Попробовала - и вроде хуже мне от него стало, - растрожилась больная бронхиальной астмой.

А речь шла о настойке. 35-50 суставчиков лианоподобных отростков измельчаются, настаиваются в полутора литрах водки 9 дней в темном месте. Настой получается сиреневатого цвета. Его и принимают по десертной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. (Ни в коем случае ничем не запивать и не заедать!) Насколько знаю, многим астматикам помогает это лечение. Но в самом начале его у некоторых усиливаются симптомы болезни. То и напугало женщину. Я посоветовал не прекращать принимать настой. И вскоре неприятности прекратились. Появился хороший сон, аппетит, женщина почувствовала прилив сил. А я посоветовал ей приготовить дополнительно второе средство. В пол-литра меда выжать сок шести лимонов. Очистить и измельчить 5 головок чеснока. Смешать по-хорошему все в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Принимать лекарство раз в день в 15-16 часов по 4 чайные ложки с интервалом между ложками в 10 минут. И предупредил больную: график приема соблюдать точно, ни дня не пропускать! А срок лечения этим снадобьем - месяц. Помогло!

Да в общем-то, рецепт не нов: тоже оправдал себя неоднократно. Особенно популярен он в Волгограде. С помощью его там успешно лечат и онемение рук и

ног, тромбофлебит, полиартрит, язву желудка, ОРЗ. И что еще замечено: после удаления опухоли прием настойки из усов подавляет оставшиеся метастазы.

На Дальнем Востоке этим снадобьем лечат лейкоз. Народный целитель России М.П. Ермилова советует при лейкозе настаивать растение на меде с кагором. Одну весовую часть размолотого всего растения дихоризандры, часть гречишного меда залить двумя частями кагора. Настаивать 40 дней. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды. И запивать (по полстакана) отвара сухих цветов каштана конского (ст. л. на литр воды).

Иркутская методика приема снадобья

Тоже многократно опробованная и признанная.

50 суставчиков нарезать и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром, натощак, за 40 минут до еды на 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь, вечером за 40 минут до еды повторить прием в той же дозировке. На завтра принять по 11 капель на прием. На третий день - по 12 капель на прием, и так за 25 дней довести до 35 капель на прием. Затем начинается снижение, убавляя по одной капле на прием в день, за 25 дней мы вернемся на исход-



Конский каштан

Лечение



ШКОЛА оздоровления

В последнее время меня многие спрашивают: «Как лечиться золотым усом? И вообще что это за растение целебное?» А слышали, отвечаю, о таких растениях как кукурузка, венерин волос, дальневосточный ус, живой волос? Это все местные названия золотого уса (*Dichorisandra Mikan*). Особенность его та, что при отрыве листа вытягиваются прожилки. А похоже оно на молодую кукурузу. В зрелом возрасте высота этого комнатного растения от 70 до 120 сантиметров. В такую пору оно и выбрасывает лианоподобные отростки - суставчикообразные усы с листовыми метелочками на концах. Появится на усах не менее 9 полноценных суставчиков коричнево-фиолетового цвета - растение становится лечебным.

ные позиции, то есть на 10 капель на прием.

Начиная с третьего курса перейти на трехразовый прием, по той же схеме. Обычно нужно пройти не более пяти курсов. После первого и второго курса перерыв по одной неделе. После третьего все последующие проводить с перерывом, между курсами десять дней. Эта методика применяется для лечения послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и кист яичников в сочетании с приемом гомеопатического препарата ТУЯ 30 (три раза в день, через день), ТУЯ 200 (три раза в день, один раз в две недели). Тую принимать по 6 крупинок под язык до полного рассасывания, за 40 минут до еды.

Противораковый бальзам

Известен и противораковый масляный бальзам на основе золотого уса. Делают его так. Наливают в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного (деревенского, светлого) масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по рецепту, предназначенной для бронхиальной астмы. Плотно закрывают крышкой, сильно трясут 7 минут и тут же залпом выпивают. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси. Принимают такое лекарство за 20 минут до еды трижды в день. Курс лечения 3 декады с 5-дневными перерывами между ними. До приема два часа ничего не едят. Ни в коем случае лекарство ничем не

ЗОЛОТЫМ УСОМ

На мой взгляд, это лучшее растение для лечения хронического панкреатита. Оно хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника.

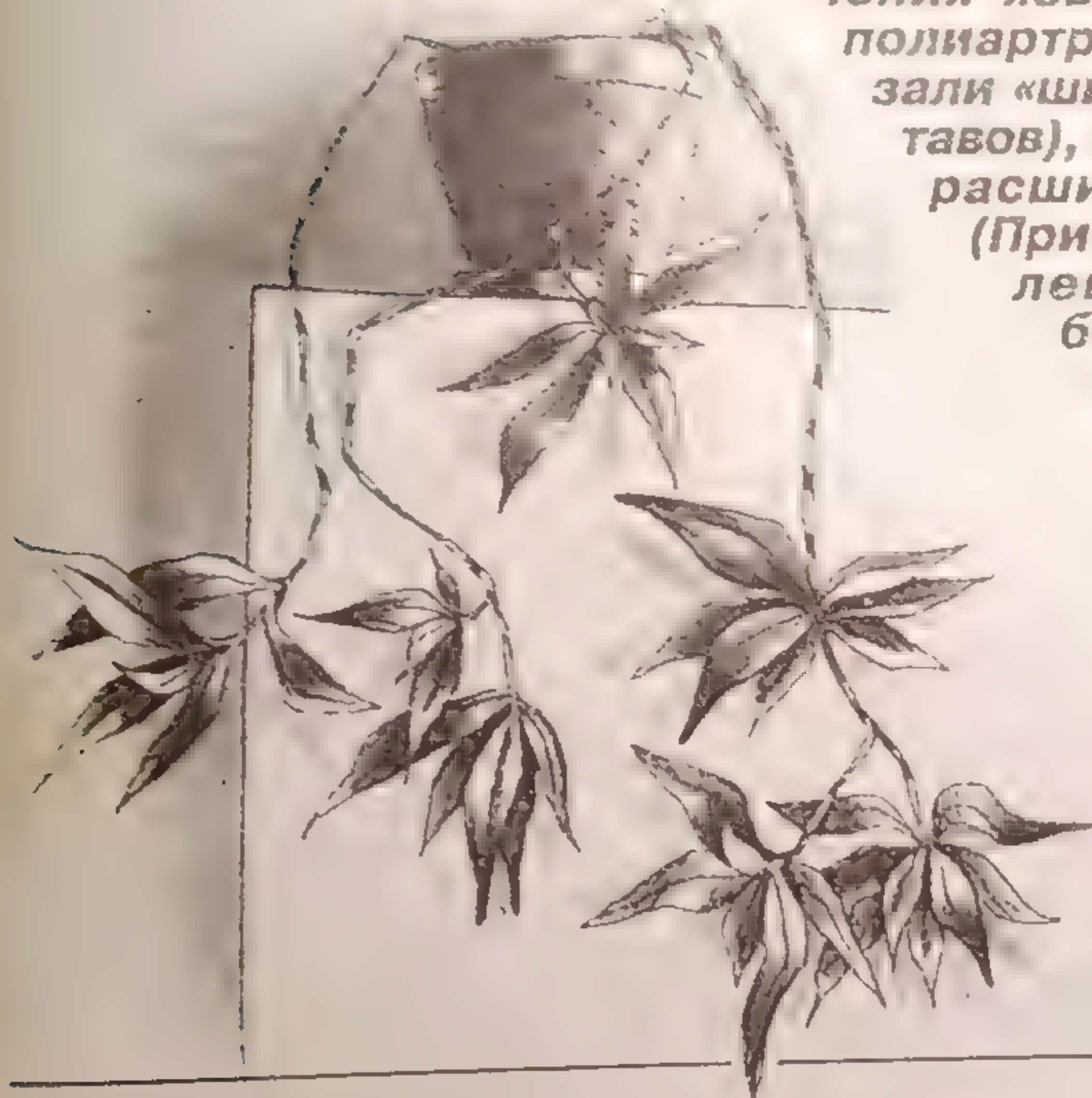
Нормализует кислотно-щелочной состав ЖКТ, выводит шлаки из организма. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы. Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, его можно назвать сказочной «живой водой». Он хорошо

лечит кожные болезни: лишай, язвы, кистозные новообразования (ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения).

О высоких дезинфицирующих свойствах золотого уса говорит тот факт, что отвар листьев не закисает в помещении месяцами.

При лечении золотым усом очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен.

Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы, излечения язвы желудка, полиартритов (исчезали «шишки» с суставов), варикозного расширения вен. (При этом заболевании особенно высокая эффективность достигается, если дополнительно принимать гомеопатический препарат Эскулюс фирмы Heel.)



заедают и не заживают. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. И пить можно только спустя 30 минут после еды.

● Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. После третьей десятидневки приема перерыв десять дней. Это первый цикл. За ним следует второй, третий и так хоть год, хоть два - до полного излечения.

● Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Так что отмерять следует не «на глазок» и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

● Опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют большего срока лечения - до 6-7 месяцев.

● Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль очень большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживается питание и стул. Еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы.

● Что касается свищей, можно наложить прямо на рану марле-

вую салфетку, смоченную в бальзаме.

● Тампоны с бальзамом ставят на шейку матки при ее заболевании. Меняют ежедневно.

● При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь по 15-20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

Но уж если начали прием снадобья, отступать нельзя. В противном случае только резко подстегнете болезнь, т. к. раковые клетки гибнут, начиная с третьего дня лечения. На второй-третий день могут появиться или усилиться боли. Не пугайтесь и продолжайте лечение! Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки рук, ног, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько

дней отеки сойдут, все наладится. Для облегчения этих симптомов хорошо в течение двух недель принимать гомеопатический препарат фирмы Heel лимфомиозот.

Во время курса лечения усиливается слабость. Может быть жидкий стул. Это не только не страшно: очищается толстый кишечник - главный поставщик ядов в кровь. Иногда при больших распадающихся опухолях может быть кровотечение. Оно прекращается 2-3 инъекциями викасола. Но прием бальзама прекращать не следует.

Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или курс лечения сильнодействующими травами (болиголов, аконит и т. д.) то, прежде чем начать лечение данным препаратом, необходим минимальный перерыв в месяц. В это время проведите курс очищения от токсинов с помощью гомеопатического лекарства фирмы «Heel» убихинон композитум (в первые пять дней - по одной инъекции каждый день, затем еще 5 инъекций - по одной, один раз в неделю, все подкожно).

Очищение народными средствами

Первый способ

Приготовить отвар семени льна, который хорошо выводит химпрепараты, радионуклиды, токсины. стакан семян залить тремя литрами кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до сорока градусов и принимать в теплом виде без ограничений в течение 2-3 недель (до 1-1,5 л в сутки). Принимать с 12 часов дня до 12 ночи.

Второй способ

Цветы каштана конского (паркового) собрать, просушить трое суток на полотенце или бумаге. Всыпать в литровую банку 6-8 столовых ложек, залить доверху водой, довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку за прием - выпить весь отвар в течение дня. (Пить после облучения.)

Предупреждаю: старайтесь не есть жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов - конфеты, печенье, халва и делать инъекции глюкозы.

Во время лечения может сильно снизиться аппетит из-за высокой калорийности лекарства, может беспокоить изжога. Это не страшно, постепенно желудок привыкнет.

На все время лечения и минимум год после него строго запрещены:

- курение и употребление алкогольных напитков; одновременное применение других методов лечения - химиотерапии, лучевой терапии, урино- и соко-терапии. Никаких трав с проти-

вораковыми свойствами, заряженной воды. Этот запрет вызван тем, что иные методы совершенно несовместимы с данным курсом лечения.

В дни приема снадобья исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам, кроме арахиса, сырым овощам, свекольному и морковному сокам, кашам, пророщенному зерну. Употреблять только растительное масло.

Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную чистку организма по методу Н. Семеновой.

Меня угри беспокоят

А у меня вот такая проблема. Подскажите, как избавиться от прыщей и угрей народными средствами?

Ляля,
г. Лоухи, Р. Карелия

Волосы на руках надоели

Доктор Айболит! Подскажи, как избавиться от роста волос на руках и ногах? После бритья кожа очень раздражается и сохнет. Может, кто народный способ знает?

Н.П.В.,
г. Сыктывкар, Р. Коми

Помогите от белей избавиться

Мне 20 лет. Недавно начали сильно выделяться бели. Очень прошу, помогите от них избавиться.

Надежда,
Вологодская область

Верим, что и нам помогут

Мои муж и сын страдают варикозным расширением вен на ногах. Ведь есть множество способов лечения травами. Должен же быть и для нас какой-нибудь рецепт.

Очень ждем совета и помощи!

Лариса Павловна Михайлова,
460040, г. Оренбург,
ул. Мира, д. 4, кв. 128

Лежу в больницах напрасно

Мне 30 лет. 10 лет назад врачи поставили мне диагноз - миопатия (мышечная атрофия). Болезнь прогрессирует. Лежу постоянно в больницах, но результата нет. Может, кто-нибудь знает, как мне помочь? Буду очень благодарна.

Светлана Кузьмина,
652090, Кемеровская область,
г. Анжеро-Судженск,
ул. 50 лет Октября, д. 15, кв. 46

ПОСИДИМ, ПООЖДЕМ...



Врачи предлагают операцию

У меня опущение стенок влагалища. Врачи предлагают операцию, но после нее возможно новое выпадение, если небольшую тяжесть поднять.

Подскажите, айболитчики, как можно укрепить стенки влагалища народными способами?

Света, г. Ухта

Стал жировик твердым

А у меня такая проблема. Пять лет назад под левой грудью образовался жировик. Теперь он стал твердым и в жару побаливает. Может, кто даст совет, чем мне этот жировик полечить?

М.М. Сарычева,
г. Гаврилов-Ям,
Ярославская область

Ничего не помогает!

Куда только я не ездил лечить хронический понос, даже в Армению - бесполезно! Какие только доктора не лечили! Не помогло. Из-за этой болезни не могу ходить на тренировки по кун-фу и вообще нормально жить. Лечение и травы оплачу, даже не задумываясь, только помогите!

Андрей Алексеевич Левшинов,
199106,

г. Санкт-Петербург, а/я 2

Продолжается подписка

на оставшиеся месяцы
первого полугодия 2000 года
на газету «Ай, болит!»

● в почтовых отделениях вышеперечисленных областей (за исключением Костромской и Саратовской);

● в киосках «Роспечатей» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Новокузнецк, Тосно, Искитим, Сальск, Самара, Тула, Няндомы (РИФ «Инфосервис»);

● в филиалах «МАРПИ» городов Мурманской области.

На этот же период (I полугодие 2000 года) можно подписаться на газету «Живица»

● в киосках «Роспечатей» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Тосно, Искитим, Сальск.

Подписные индексы:

● «Ай, болит!» - 34259 - для России, - 50486 - для Архангельской области.

● «Живица» - 27807 - общий по России.

Как мне

с витилиго справиться?

Уважаемые читатели и целители! Помогите, пожалуйста, вылечить витилиго. Буду ждать рецептов и советов через газету. Хоть какое-нибудь средство бы найти от этой неприятной болезни!

Римма Ивановна Суханова,
г. Сольвычегодск,
Архангельская обл.

Не знаю, что делать?

Кто знает, как мне можно помочь, откликнитесь, ради Бога. У меня фиброзно-кисточная мастопатия обеих грудей, а в одной образовались 2 ядра опухоли, но пока не знаю, доброкачественные или нет. Я не знаю, что делать. У меня двое детей. Я не хочу умирать!

Ирина Арзудяева,
г. Нижний Новгород,
ул. Фучика, д. 35, кв. 34

Нужны ли перерывы?

Появился у меня вопрос к тем, кто осиновой корой лечится. Я пью настойку и отвар коры от тахикардии и боли в сердце. Но вот не знаю, нужно делать перерывы? Сколько дней? Пожалуйста, напишите, кто знает.

Ольга Васильевна Марышева,
Нижегородская обл., г. Дзержинск,
ул. Маяковского, д. 2, кв. 66

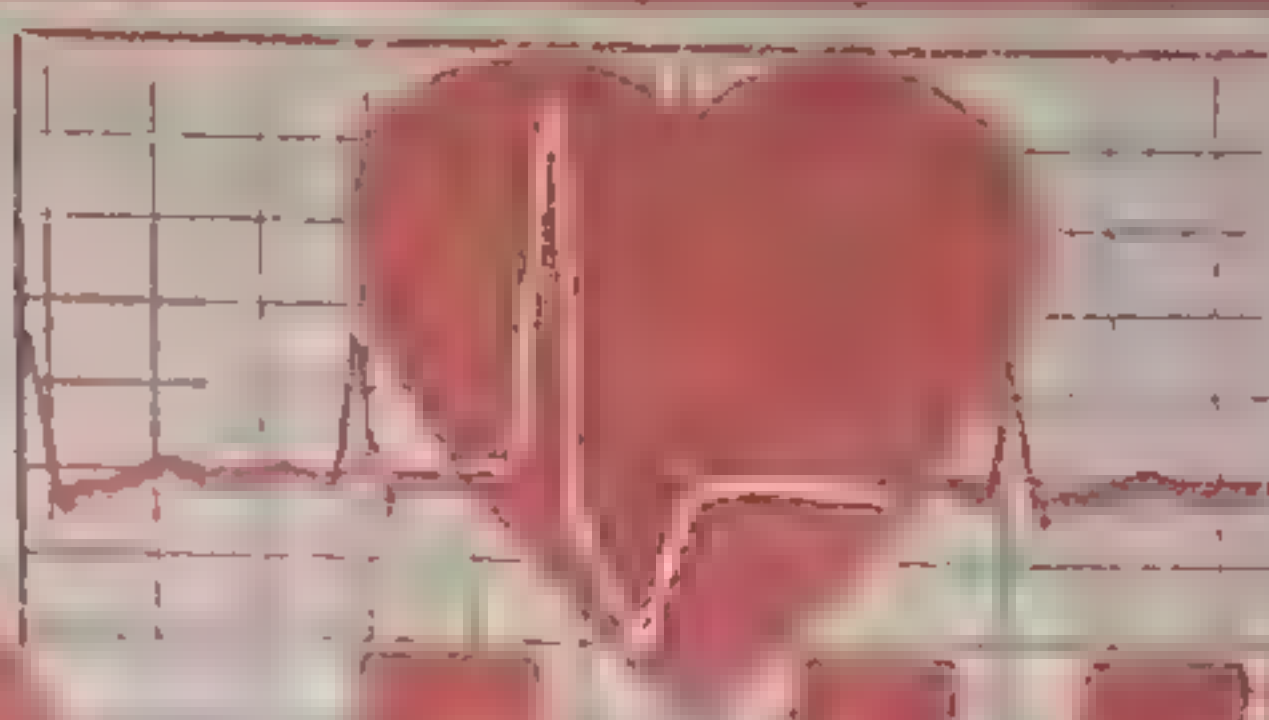
В рубрике «Все секреты из газет» также использованы материалы из: «Российской газеты» (1), «Мегаполис-Экспресс» (1).

Типографии
ул. Южная, 5.
Почтовый индекс
179.236 экз.
199106 г. «Ай, болит!»
Архангельской области,
и других областей РФ.
Возможен вариант свободной.

Время
подписания
и печати:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-65
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-18-08
телефоны: бухгалтерия - 55-18-33
корреспонденты - 55-18-48

Редактор
Зам. редактора



Ай, болит!

Открыта всероссийская подписка!



С 1 апреля открыта подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи России. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

● Открыта подписка и по местным каталогам на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого А.О., Республики Карелия.

А также:

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Вологда, Владимир, Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Когалым, Руб-

цовск, Миасс, Новокузнецк, Чебоксары («Чувашпечать»), Искитим, Тосно и Гатчина («Лен-облпечать»), Бокситогорск («Ленпресса»), Калуга, Самара, Сальск, Тула, Псков («Печать-Плюс»), Кызыл;

● в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Канда-лакша, Мончегорск, Никель, Североморск;

● в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

(Дополнительную информацию читайте на стр. 8)



Сабельник болотный искали?

Могу выслать сабельник болотный по цене 100 г - 150 рублей + почтовые расходы. Продажу произвожу только по предоплате.

Обращайтесь по адресу:

184230, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Мира, д. 10, кв. 66.

Раиса Михайловна Жигалкина

Моя соя - особенная

Всем желающим могу выслать семена сои. Сорт у меня особенный, для климата России особо выведен. Есть и рецепты приготовления соевого молока, творога, муки. Пишите, кому нужна есть. Только обязательно вкладывайте конверт с обратным адресом.

Михаил Русланович Лапыгин,
428018, Р. Чувашия, г. Чебоксары,
ул. М. Афанасьева, д. 7, кв. 56

О гречишной лузге

и не слышали

Осенью я случайно купила «Ай, болит!» (по-советовала тетя моя) и сразу влюбилась в него! Газеты в киосках быстро раскупают, поэтому я подписалась на первое полугодие. И вот получила первый номер. А в нем интересный материал о гречишной лузге. Но в нашем городе ни в одной аптеке и не слышали ней. Может, кто знает, где ее достать или вышлет нам? Заранее спасибо.

Клавдия Семеновна Чаговец,

428027, Р. Чувашия,
г. Чебоксары,

Жерский б-р, д. 33, кв. 161

С тобой моя жизнь стала ярче!

Однажды «Ай, болит!» случайно попал в мои руки. И с тех пор я стала постоянной подписчицей. В ней прекрасно все: и материалы и оформление! Знаю по своим знакомым, что все, кто хоть раз прочел «Ай, болит!»,

становятся подписчиками или покупают каждый номер. С тобой, любимая газета, моя жизнь стала интереснее и ярче.

Огромная благодарность тем, кто трудится не покладая рук, чтобы мы, читатели, получали эту интересную газету.

Наталья Александровна Нишмулкина,
г. Анжеро-Судженск,
Кемеровская область

Здравствуй,

Поведала бабушка историю

Еще девчонкой я была, когда бабушка Татьяна рассказала мне историю о чудесном излечении. Вот так спокойно, ласковым тихим голосом, которым на ночь детям сказки рассказывают, бабушка поведала:

- А знаешь, отчего люди сейчас болеют? От того, что воздуха живого природного не видят. Живут в своих каменных мешках - ни травинки, ни веточки, ни птички живой. Даже отдыхают все болельщики на диване у телевизора. Вот и хворают. От лени хворают-то, от лени! Да еще хотят от напасти этой таблетками да уколами избавиться. Только ведь не выходит ничего!

Жил у нас в деревне знахарь Егор - он умел с любой бо-

лезню бороться. Даже прославился однажды, когда одного большого начальника из города, Пал Палыча, на ноги поставил. У этих начальников работа нервная, и здоровье у Пал Палыча раскочкалось совсем. Сколько докторов-профессоров его изучали, с ног до головы просвечивали-обследовали, а он таял день ото дня, как снег весенний. И сердце, и давление, и желудок - все в тягость стало. Ни одного здорового органа не осталось.

Однажды прослышал он, что где-то недалеко от города в глухой деревеньке живет чудо-исцелитель, дед Егор. Вот и решил Пал Палыч обратиться к нему за помо-

кою. Привык», - сказал провожатый.

Пал Палыч глаза вытаращил: «Пешком?! Через овраги?! Десять километров? Да ты с ума сошел!» «Дело хозяйское. Можете и на машине. Но только у самой деревни все равно по грязи не пройдет машина ваша. Увязнете только». Почесав в затылке, Пал Палыч отпустил шофера, велел ждать его вечером тут у дороги. И пошлепал потихоньку за провожатым.

Оврагов оказалось не один, а три. Кое-как одолел их Пал Палыч и свалился в изнеможении на землю отдохнуть. «Да разве ж это ходьба?! Это же лазание

Хитрый рецепт

щью. Провожатого нашел из села. На машине ехали недолго. Когда свернули с асфальта, на пути встали глубокие овраги. «Можно, конечно, в объезд, но это петля километров 30 будет. А можно через овраги, напрямик и недалеко - километров десять всего-то. Я корзинки свои на рынок завсегда пешком тас-

на четвереньках!» - простонал Пал Палыч.

Неужели не выживу?

Пал Палычу уже было не до лекаря. Он беспокоился лишь о том, как придется добираться назад в город. С такими мрачными мыслями и вошел в неказистое жилище знаменитого кудесника. От насыщенного запаха каких-то трав перехватило дыхание и запершило в горле. За чашкой ароматного чая рассказал Пал Палыч деду Егору про свои болячки. Тот покачал головой: «Да-а, хворь твоя тяжелая, честно признаюсь. И лечение будет ой нелегким!» Пал Палыч перепуганно воскликнул: «Неужели не выживу?!» Дед Егор насупил брови: «Да выживешь. Но при одном условии: будешь принимать лекарство регулярно!» Пал Палыч радостно пообещал: «Да конечно же, буду! Давай скорей свое чудодейственное!» Дед достал скля-



Сам себе доктор...

К Когда-то под этим броским заголовком в «Айболите» был опубликован мой материал. Он вызвал интерес у читателей.

С тех пор протекло уже много времени, а отголоски его все слышны и слышны.

Однажды сам случайно был свидетелем такого разговора:

- Читал про осиновую-то рошу в «Ай, болит!»? Неужели не читал?

И начался пересказ статьи, эмоциональные комментарии, советы.

И невольно снова и

снова с благодарностью вспоминаешь людей, которые, выходит, не одному тебе, а многим помогли поправить здоровье.

Помню, как мой коллега, редактор Вилегодской районки Анатолий Захаров отыскал где-то в деревенской глуши мужика, который своим умом дошел до понимания большой ценности осиновой коры для здоровья, и прислал мне его личное послание в коробке сушеной осиновой коры.

Уж семнадцать лет храню письмо вилегодца А. Кучина. Написано оно 2 ноября 1985 года.

Вот какой рецепт дает он: «Заготавливаю кору весной в сокопад. Сушу в тени. А при использовании еще подсушу, изомну и примерно десять грамм на поллитровую банку заливаю крутым кипятком. Как остынет, начинаю пить в любое время. Глотнешь глотка три-четыре - и хватит. Но на день-то так по нескольку раз».

Далее добрый человек сообщает: «Я избавился от атеросклероза с нарушением

кровообращения. Болезнь началась приступами. Ни с того ни с сего начнется сердцебиение, и все сильней, сильней - с места не встанешь...»

Конец письма радостный: «А теперь сердце нормальное, давление, как у молодого (так

Ищи лекарство в

врачи говорят). Ничего нигде не болит. Только вот головокружение бывает, так что тут поделаешь, когда доживаю 85-й годок».

Немало людей лечится сейчас по рецепту А. Кучи-

КОЛОДИ

АЙБОЛИТ

доктор Айболит!

...в темного стекла, налил камчатскую розоватую жидкость в рюмочку и дал Пал Палычу выпить. Но в составе волшебного средства дед Егор умолчал, мол, иначе снадобье свою силу потеряет. И наказал: «Пить станешь по рюмочке на ночь да утром натошак. С твоей тяжелой болезнью не меньше, чем полгода, повозиться придется, а может, и дольше». «Наливай, дед, мне на весь курс лечения!» - попросил больной. «Нельзя. Средство мое храниться долго никак не может, потому как живой силой я ее насыщаю. Значит, ходить тебе сюда каждую неделю». «Ходить?!» - опе-

то? Жить-то хочется нормально, не гнуть-ся. Приготовил походную одежду, фляжку раздобыл, а в субботу спозаранок в путь тронулся. На этот раз и овраг не таким уж глубоким показался, да и дорога почему-то короче. Строгий дед внимательно оглядел своего больного, вновь налил своего лекарства из скляночки да отпустил Пал Палыча с Богом, наказав явиться ровно через неделю.

...Прошел месяц, а потом и два, и три. Осень прошла, зима забелела снежком. Пал Палыч продолжал прилежно ходить к деду Егору. В том, что лекарство действительно помогает, у него не было теперь ни тени сомнения. Врачи пришли в изумление от результатов анализов. И сердечко шемить перестало, и давление нормализовалось. Про кишечник с желудком вообще забыл, как забыл и о своем круглом животе, с которого, бывало, брюки сползали. Спать стал спокойно, и работа стала в радость, и настроение улучшилось. Потом и жену с дочками стал по субботам в деревню таскать. Купили всем по паре лыж и незаметно для себя до деда Егора добегать стали.

деда Егора

шил Пал Палыч. «Конечно, ходить! Лекарство уж больно капризное - ни в чужие руки давать нельзя, ни в машине везти - от бензина в бесполезную воду превращается. Так что, запаси себе кеды хорошие да добро пожаловать ко мне каждую субботу. Дорогу-то запомнил?!» «Как не запомнить!» - простонал Пал Палыч, взял заветную склянку и побрел к выходу. «Да, а зимой ко мне только на лыжах добрат-ся можно, имей в виду!» - крикнул вдогонку дед Егор.

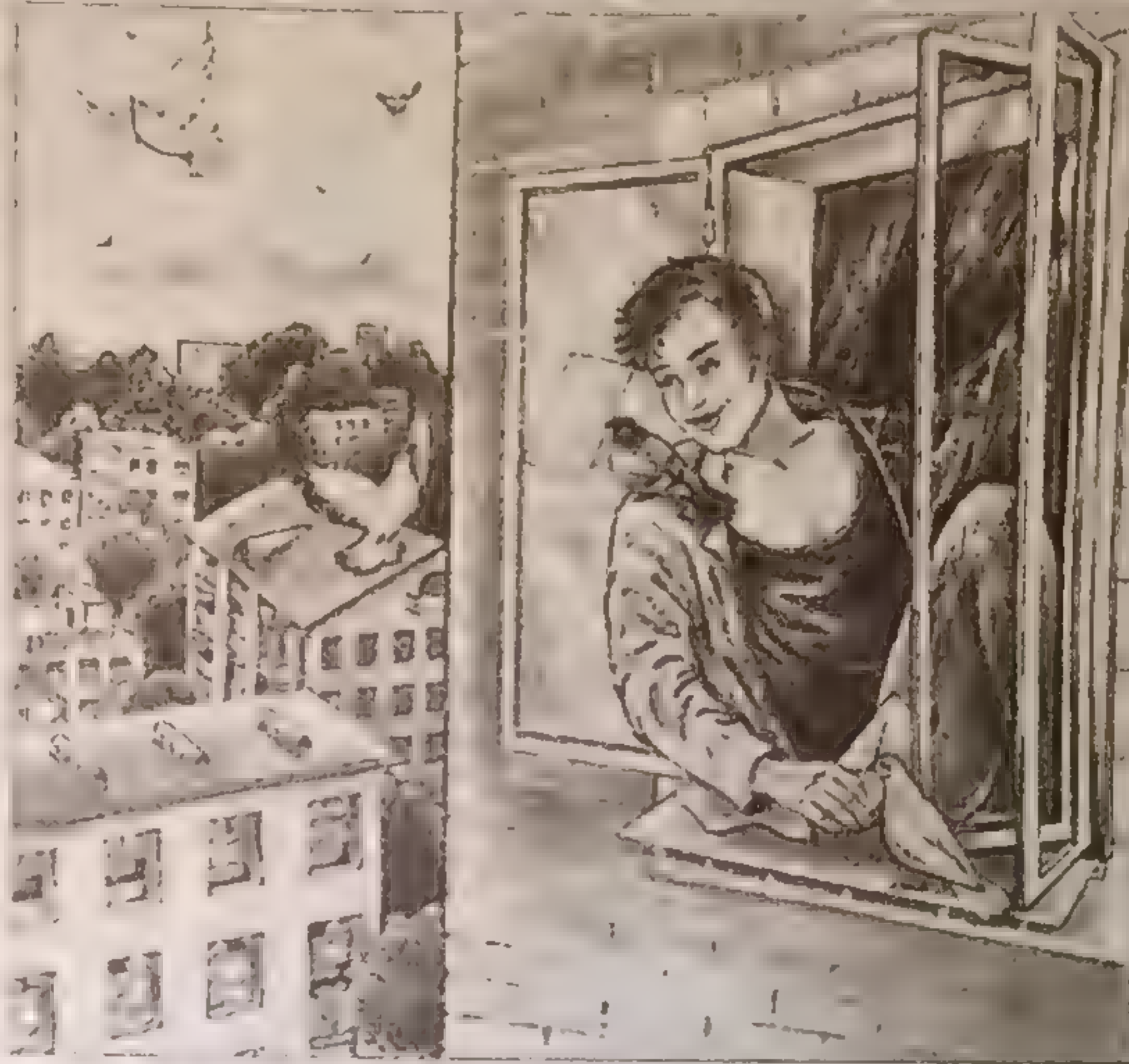
Куда и подевалась хворь?

...Домой приплелся Пал Палыч к вечеру, выпил лекарство и спал до утра как убитый. Куда и бессонница-то подевалась! Не обманул, выходит, дед Егор - дельное оказалось средство, коли с первого дня результат появился. Всю неделю Пал Палыч исправно пил лекарство, с ужасом думая о вновь предстоящем походе в деревню. Да только куда деваться-

Пал Палыч уж и не знал, чем отблагодарить лекаря. «Ни одно заморское, самое дорогое, мне не помогало, а это же зелье просто чудо сотворило!» Расхохотался дед Егор: «Чудо, милок, не я, а ты сам сотворил! Лень свою победил, свежий воздух да физкультуру признал - вот и все чудо! Движение тебя спасло, за это себе спасибо скажи. А лекарство-то? Обычный березовый сок с малиновым пополам!»

С тех пор не один год минул. Пал Палыч жив-здоров, чувствует себя прекрасно. Только лекарство для себя сам готовит: коньки купил, лыжи-санки починил, рюкзаки да походные ботинки для всей семьи припас. Теперь они - заправские туристы, много дорог исходили. Но самый любимый маршрут - дорога через овраги до избышки деда Егора.

Ю. Светлова,
Волгоградская обл., г. Котово



Я болячку, как капусту...

Как-то вырвала я заусеницу у большого пальца на руке и через неделю оказалась на приеме у хирурга. Укол, скальпель, перевязки... Ох и натерпелась я!

Но не было бы счастья, да несчастье помогло. Зять обратил внимание на мой кислый вид: «В чем дело?» И посоветовал: «В следующий раз чуть палец воспалится - бери иголку и острым концом легонько ставь крестики вдоль распухшей фаланги. Будет еще лучше, если после иглы острой стороной ножа осторожно, будто кочан капусты, «пошинкуешь» болячку, чуть ее касаясь. Только не запускай! Принимай меры в первый же день. И забудешь о панарициях».

И верно. Помогает. Да еще как! С тех пор сама лечусь и добрым людям это средство рекомендую.

В. Викторова, г. Алапаевск



Науку медитации

Как научиться входить в состояние медитации? Желающие могут получить от меня методики известных индийских учителей.

Письма с 2-мя вложенными конвертами присылайте по адресу:

Владимиру Борисовичу Черкашину,
400009, г. Волгоград - 9, до востребования

Сам себе доктор...

на. Многие перестали страдать, свет белый увидели.

Весной приехал я в деревню и сразу же навесил своего приятеля, знатного на селе человека, ветерана Александра Агафоновича. Вижу,

так в шутку меня называл приятель. - Ведь в прошлом году из медпункта не выходил. И каждый-то день высокое давление, а теперь вот, забыл туда дорогу.

Он многозначительно поднял большой палец.

- Вот что значит «Осиновка».

И Агафонович рассказал, что, как только прочитал статью, сразу начал готовить настойку водки на осиновой коре. «Осиновкой» окрестили ее. И по маленькой рюмочке в обед и в ужин принимать стал. В общем, все так,

как Владимир Солоухин пишет в своей книге очерков «Созерцание чуда».

Вспомнили мы с приятелем и как дивился писатель тем, что на упавшую в лесу осину набрасываются и зайцы, и мыши, и даже лоси. Обгладывают каждый сантиметр коры. А ведь она у осины горькая, как хина. И все потому, что звери наверняка знают: осиновая кора целебна.

Агафонович рассмеялся:

- Осенью нарубил осиновых жердей и кольев и изгородь вокруг стога сделал, чтобы зимой лоси не раздергали сено. Рядом соседский

стог стоял. Он за ним раньше меня поехал. Возвращается и спрашивает: «Ты что, жерди-то да колья рубанком остругал, что ли?»

Вот как обработали зайчишки. Ни капельки коры не оставили.

- Да, спасибо «Осиновке», - снова заговорил Агафонович. - Только не надо думать, что стоит раз-два отхлебнуть осинового снадобья, и хворь как рукой снимет. Тут дело не одного дня и даже не одного месяца... Что сказать? Конечно, прав Агафонович.

В. Соснин

осиновой роще

что в доме лад и благополучие. Жена Зоя, как всегда, улыбочивая, разговорчива. Да и сам Агафонович выглядит молодцом, не как год назад.

Разговор зашел в первую очередь о здоровье, конечно. - Спасибо тебе, доктор, -

Низкая цена - почему не купить?

Есть, правда, очки с пластиковыми линзами, которые почти не уступают обычным. Они широко распространены на Западе. Но надо иметь в виду, что там очки не носят годами. Поэтому никого особенно не волнует, что линзы из пластика темнеют и покрываются царапинами. С легким сердцем их через полгода выбрасывают, покупают новые. А у нас...

Суррогатами сегодня завалены лотки Московского метро. Наряду с цветами очки сегодня чуть ли не самый популярный товар в столице. Низкая цена и возможность, не простаивая в очереди к офтальмологу, купить японские или немецкие очки привлекают многих. Но за 250-300 рублей (8-10 долларов) купить хорошие японские очки нельзя. За рубежом слишком высоко ценится труд мастера. Настоящие японские очки - это оптический прибор, по сути, протез, они требуют индивидуальной подгонки. Поэтому на Западе 99 процентов очков делают на заказ. Когда врач выписывает рецепт, он указывает пять-шесть параметров.



Как же отличить нормальные очки от «очков разового пользования»?

- Фирму и страну-изготовителя, - говорит Валерий Иванидзе, генеральный директор научно-производственного предприятия «ИнтерОПТИК», - определяют не

Все секреты

- Проведенные в последнее время исследования показали как лечебное, так и повреждающее действие света, - говорит В. Иванидзе. - Суммарное действие в течение жизни малых доз облучения вызывает из-

менение цвета линзы солнцезащитных очков, в том числе и импортных, от вредного воздействия ультрафиолета не защищают. Как определить то «меньшинство», которое защищает? На линзах должна быть наклейка - «UV protekt».

■ ■ ■

В АО «ИнтерОПТИК», где трудятся специалисты оптической промышленности с большим стажем, разработали и организовали производство специальных фильтров-покрытий для людей с заболеваниями глаз, водителей транспорта и операторов компьютеров. Особенно они нужны детям, которые имеют

дело с компьютерами. (В Америке был случай, когда после 13 часов игры на компьютере ребенок ослеп.)

Если у вас нет денег, чтобы купить за 100 - 150 долларов настоящие японские или немецкие, и вы не хотите купить «очки разового пользования», - не гонитесь за китайскими очками с надписью «Сделано в Италии». Берегите глаза, не покупайте очки, где попало.

Покупая очки, смотри в оба!

На Западе очки бывают разового пользования. Если вы забыли их дома, сможете приобрести в магазине пластиковый заменитель. В них спокойно прочитаете нужный текст. А потом эти очки выбросите. Можно, конечно, ими пользоваться всю жизнь, если не жалко своих глаз. Действительно, по краям изображение расплывается, прямая линия превращается в ломаную. Со временем все эти дефекты становятся заметнее. Увы, у нас и такой товар продают повсеместно.



по наклейке, а по надписи сбоку. Свою марку фирмы, как правило, ставят на дужке очков. Если надписи нет, значит, очки низкого качества, они собраны, скорее всего, на Украине из купленных по дешевке деталей.

× × ×

Но дело не только в низком качестве материалов. В последнее время в области оптики появилось много новинок. Коррекция зрения теперь идет не только по оптическим параметрам, но и с использованием цвета.

Изменения в хрусталике, глаза портятся. В особенности от его ультрафиолетовой и голубой частей спектра. Поэтому в горах, на море, при ярком солнце и большом количестве снега нужны очки со специальным покрытием. Их у нас называют солнцезащитными. Обычные солнцезащитные очки должны отсекают весь диапазон ультрафиолета и часть синего света. Это особенно актуально сегодня, когда над промышленными городами и Москвой возникла озоновая дыра. К сожалению, большин-

Сам себе доктор...

Я поднимусь! - упрямо твердила сорокалетняя женщина, очнувшись вдруг после острого приступа боли в спине в окружении врачей. Доктора только головами качали: нет, милая, с таким запущенным остеохондрозом позвоночного столба только один путь - на инвалидность. Да и то - после многих месяцев стационарного лечения! А она, моздокская учительница Татьяна Владимировна Семенова, упрямо шептала - больше себе, чем врачам: «Я еще поднимусь, я еще побегаю!»

На целых девять месяцев приковала ее болезнь к больничной койке. Полгода не могла даже встать - каждое движение приносило мучительную боль.

В 1993 году врачи выписали ее из Моздокской районной больницы - с «частичным улучшением общего состояния здоровья». Самостоятельно передвигаться она могла только на небольшие расстояния - от дома до магазина и обратно. Периодически давали знать о себе страшные боли в спине. Заглушала их лишь ударной дозой лекарств. Но их требовалось каждый раз все больше, а боль уходила лишь на непродолжительное время.

Дали Татьяне Владимировне вторую группу инвалидности. Работу в школе пришлось оставить. Открылись многие другие болячки, до поры - до времени не дававшие о себе знать. Не только окружающим - ей самой стало казаться: все, жизнь закончена...

И тогда она собрала всю свою волю в кулак и сказала себе: если врачи не смогли, должна суметь я сама!

Легче сказать, чем сделать... Два последующих года она ставила на себе эксперименты. Чего только не перепробовала! Точечный массаж, лечебную гимнастику, йогу, аутотренинг, у-шу... Скрипела зубами, мучила свое тело, но

от нестерпимой боли, перекатываясь голым телом по крапивной постели, проклиная свою затею. Лишь огромным усилием воли заставляя себя не соскочить с кровати. Как это не удивительно, но она умудрилась спустя некоторое время задремать и... впервые за мно-

Постель из...

серьезных улучшений все не было.

Однажды в каком-то журнале прочитала о целебных свойствах крапивы. И с отчаяния разработала собственную жесткую методику лечения. Нарвала огромную охапку крапивы. Вечером расстелила ее толстым слоем по своей постели. Потом (в перчатках!) из жгучих веток сплела что-то похожее на одеяло. А затем...

Первые 30 минут она стонала

го месяцев провела спокойную, без «стрельбы» в спине, ночь.

- Спала, как младенец! - смеется Татьяна Владимировна. - Наверное, мое обожженное, измученное тело просто «отключилось», перестало реагировать на физическую боль. Я долго пыталась узнать - лечится ли кто еще подобным образом? Но, увы, больше таких сумасшедших не встречала. Так что - это только мое ноу-хау!

из газет



Сегодня режиссерам не легко найти среди молодых актрис кандидатуру на роль с «роковым» концом. Актеры старшего поколения, воспитанные в эпоху тотального атеизма, гораздо более спокойно относятся к разного рода приметам и суевериям. Молодежь же полна предрассудков. Впрочем, нередко они вполне оправданы.

Так, Елена Яковлева теперь категорически отказывается сниматься, если ее героиня по сцена-

рию разводится с мужем, попадает в автокатастрофу или просто заболевает. Актриса уже не раз имела неприятную возможность убедиться в том, что роли умеют «прыгать» в жизнь. После одной роли, в которой Яковлеву избива-

завершения живет жизнью своих героев, продолжает думать, как они, совершать те же поступки? А может, души достоверно сыгранных вымышленных персонажей, действительно умеют оживать, поселяясь в уже «родном» актерском теле?

По той же причине отказалась от главной роли в фильме Павла Чухрая «Вор» младшая дочь Василия Шукшина Ольга. Она уверена, что с актерами в жизни повторяется то, что они играли в кино.

Наталья Андреева

Нельзя умирать на экране

ли хулиганы, столь же трагический инцидент произошел с ней в одном из московских закоулков. Нападали на нее после фильмов и недуги, которыми болели ее героини, повторялись семейные неурядицы, наваливались пережитые перед камерой проблемы... Может быть, так получается потому, что актер, вживаясь в роль, и после ее

«Совы»

и «жаворонки»

Как установили ученые, у двух типов людей разница во внутреннем отсчете времени составляет около двух часов. Более того, «совы» и «жаворонки» различаются и типами характеров. Первые - обращенные внутрь себя, скрытые существа; а вторые - более открытые, обращенные наружу. Но, подчеркивают ученые, чистые «совы» или «жаворонки» встречаются реже, чем различные смешанные или переходные формы. В частности, многие «совы» после тридцати лет начинают постепенно трансформироваться в «жаворонков». Но самое любопытное: «совы» добиваются большего финансового благополучия, нежели «жаворонки».



Несчастье по последству?

Как выяснили американские психологи, матери детей, рождения которых они не хотели, более склонны к депрессии и ощущению несчастья. Существует не только нежелательная беременность, но и нежелательное материнство. Его последствиями являются повышенное раздражение, склонность к физическому внушению, дефицит моральной поддержки по отношению к детям и прочие факторы, которые явно не способствуют нормальному развитию ребенка.

А им все мало...

Наверное, врачам кажется, что они мало зарабатывают, и поэтому они продолжают придумывать все новые заболевания. Шутки шутками, но вот пример: новая болезнь под названием «бигорексия» (bigorexia - от английского слова big). Таким словом американские медики окрестили психическое расстройство, при котором занимающемуся атлетизмом человеку всегда кажется, что его мышцы еще недостаточно велики.



Сам себе доктор

С тех пор и по сей день сон в крапиве Татьяна Владимировна практикует регулярно. Даже удовольствие какое-то от этого стала получать!

- Знаете, первые 20-30 минут нестерпимо больно. А если пере-терпишь - такое живительное теп-

Собирая крапиву в лесу, познакомилась Татьяна Владимировна с удивительным человеком, травником Евгением Александровичем. Он стал ее учителем и поводырем в обширном мире лечебных растений.

Весь сезон (а это почти восемь месяцев в году) вместе бродили они по лугам и лесам Моздокского района, собирая цветы, коренья, листья. Потом сушили «добычу» на темном чердаке, заготавливая природные лекарства впрок, компануя их в «сборы» - наборы трав для борьбы с тем или иным заболеванием.

Видимо, у старательной ученицы получалось все это неплохо. И к концу сезона Евгений Александрович посоветовал Татьяне Владимировне посвятить свою жизнь сбору трав - помогать себе и людям.

С тех пор она так и живет. Едва сойдет снег - садится на свой старенький велосипед и в сопровождении верной овчарки Лоры колесит часами по всей округе.

То ли подобный здоровый образ жизни помог, то ли крапива и лечебные настои из трав, но вот уже два последних года Татьяна Владимировна не принимает ни одной таблетки, забыла про уколы. Со второй группы инвалидности перевели ее на третью, и теперь боится женщина, как бы не сняли эту инвалидность совсем - все-таки какая-нибудь, а пенсия...

Открыла Татьяна Владимировна свое маленькое дело: ее пахучие травы и сборы (а их у нее на прилавке не менее 150

наименований) пользуются у моздокчан явным спросом. Восемь лет прошло после того страшного приступа болезни, оторвавшего ее от учительской профессии. И трудно поверить, что у этой подвижной и хрупкой на вид женщины хватило мужества, воли и сил поставить себя на ноги, вернуться к полноценной жизни.

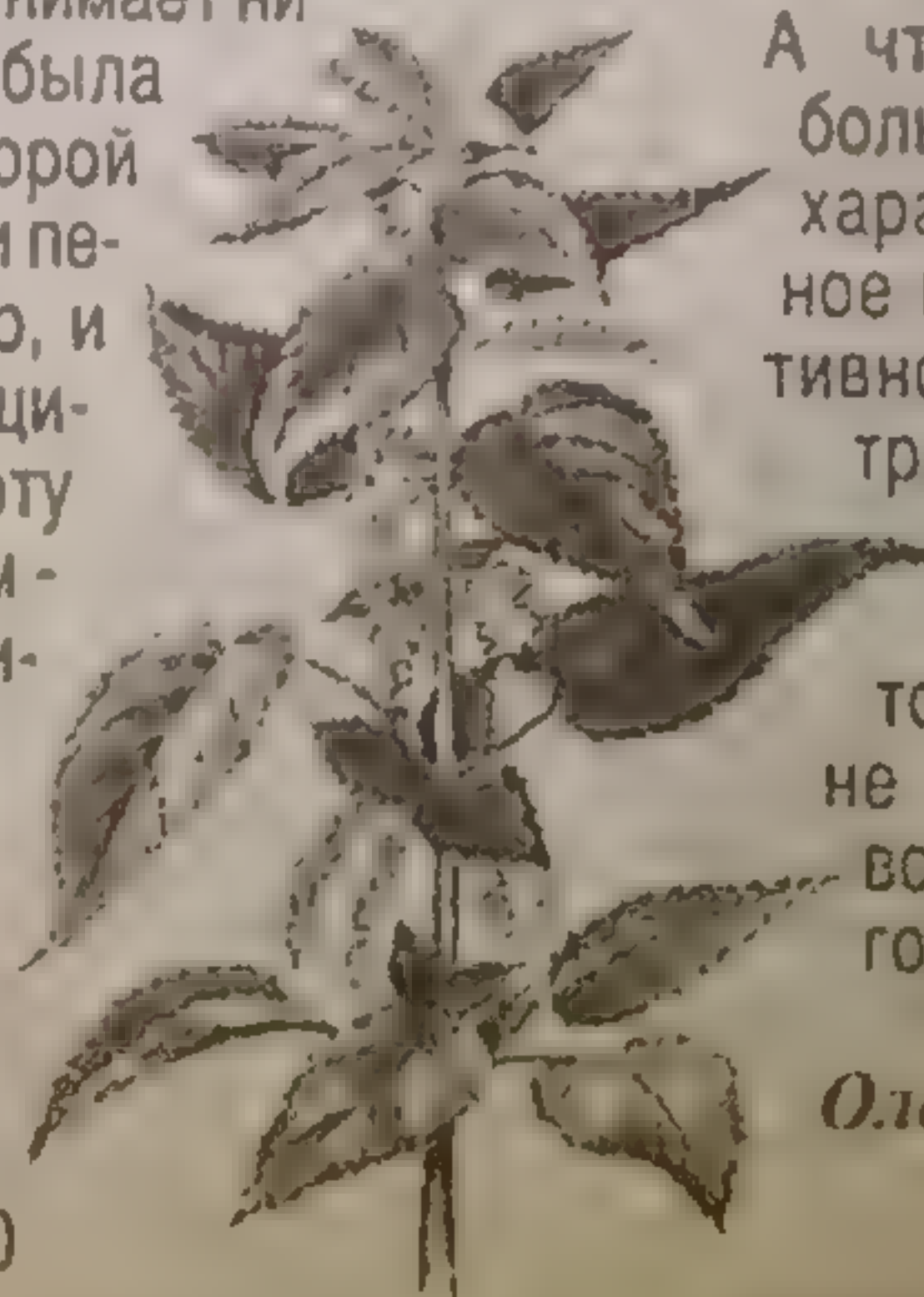
А что помогло тут больше - ее стойкий характер, «крапивное ноу-хау» или активное и регулярное траволечение в течение последних пяти лет - толком она и сама не знает. Скорее всего - и то, и другое, и третье.

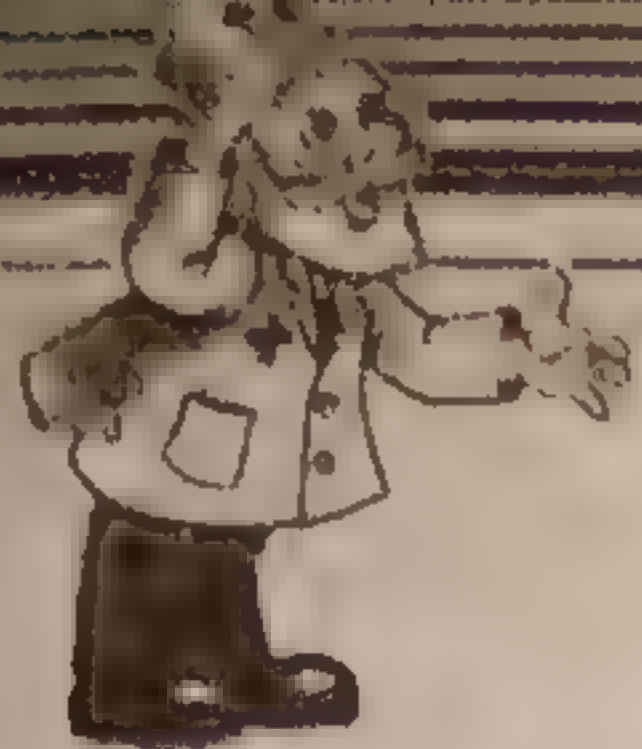
Олег Викторович,
г. Моздок

крапивы

ло растекается по всему телу. Сказочные, непередаваемые ощущения!

Впрочем, советовать повторять ее «подвиг» другим она все же не рискует: «Человек - создание очень индивидуальное, что одному помогает, другому может принести страдание. Надо искать свое природное лекарство, на какое у тебя организм «открывается», реагирует, исцеляется...»





Как мне знахарка

В тот год я пошла в первый класс. Школа далеко, зима суровая да снежная. Идем гуськом - по очереди протаптываем тропинку. Пока к школе подойдем - наша ветхая одежка оледенеет вся, аж скрипит. Тут и скрючил меня недуг: сильные боли в суставах, ноги перестали слушаться. Не только по деревне - по дому ходить не смогла. Приходили сердобольные соседки, советовали и то, и это, но ничего не помогало. Лежала пластом да ныла от боли.



ШКОЛА оздоровления

Повезли меня к

«колдовке»...

Зашла как-то вечером тетка Полина и говорит матери: «Свози-ка ты, Марьюшка, девку-то к колдовке: многих она пользовала, многих на ноги поставила». Мать - к отцу. Слышу: совещаются. Я - в рев: «Ни за что к ней не поеду! - У нее черный кот - он из людей кровь пьет! Да и сама она людей в зверей превращать может!» Наслушалась страшных сказок про колдунов - вот и испугалась. А отец (строгий был!) сказал, как отрубил: «Завтра утром тронемся».

Долго я еще редела, да только все равно утром запряг он лошадку, завернули меня в овчинный тулуп, и мы поехали. Еще засветло успели добраться до хутора. Стоит на поляне домишка-развалюшка, чуть не до крыши в снегу. Привязал отец ло-

шадку к березке и в окно постучал. Вышла на крыльцо бабуся - ну самая обыкновенная, а голос такой ласковый: «Никак гостеньки у меня сегодня. А с дитенком-то что?» Отец ей все и поведал. В избу меня занес, а сам к лошади ушел. А я от страха на лавке замерла. Но гляжу - изба как изба - чистая, опрятная. В углу печь - уютная такая, в другом - кровать, лоскутным одеялом застелена, а на ней - кот, белый да пушистый - гостеприимно так мурлычет. По стенам веники, венички, пучочки развешены, а в переднем углу - иконы чистыми рушниками убраны и перед ними лампадка горит.

Страх и потопшел

Бабуся с самоваром хлопчет. Зашел отец, стал вынимать из кузовка нехитрые деревенские гостинцы. Хозяйка банке с медом обрадовалась: «Вот уж кстати, так кстати! У меня медок-от как раз кончился». Потом мы пили чай необыкновенной вкусноты. Даже отец заметил: «Давненько не пивал я такого. Чем завариваешь? Секрет открой». А бабуся: «Да никакого секрета нету. Беру духмяные луговые травы да смешиваю с сушеными ягодами малины, смородины да земляники. Вот и весь секрет». А сама довольно смеется.

Спать уложила нас на теплую печь. Я сразу крепко ух-

Рецепты, рекомендуемые при болях

Настой побегов багульника болотного:

25 г сухого измельченного сырья на литр кипятка, настаивать 8-10 час в очень теплой духовке, процедить. Принимать по полстакана 4-5 раз в день после еды.



Багульник

Отвар корней, коры барбариса обыкновенного:

1/2 ч. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить. Использовать в виде примочек.

Отвар плодоножек вишни:

10 г на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Выпить за день.

Отвар цветков бузины черной:

1 ст. л. сухого сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать теплым по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Настой листьев смородины черной:

ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану 4-5 раз в день.



Бузина черная

Масло лавра благородного:

30 г сухого измельченного листа на стакан подсолнечного масла, настаивать 3-6 суток, процедить. Использовать для растираний.

Хорошо размятые и пропаренные березовые листья прикладывать на 2-4 часа к суставам, пораженным ревматическим процессом. Курс лечения 7-10 дней.

КОЛЕНИ ВЫЛЕЧИЛА

вспыхивая за рубаху... чтоб, пока... не уехал, да и заснула. Утром просыпаюсь: баба Марийка у печи хлопочет, а мне так ласково: «Ой, дитенок проснулся. Вставай - сейчас есть будем... Батенька погостить тебя оставил - скоро приедет». И тут... я спокойно так говорю: «Я тебя, бабушка, уже совсем не боюсь. А вот к столу не подойти - ножки болят». Бабка сняла меня с печи, и мы с аппетитом позавтракали - картошкой да козьим молоком: «Белянка молочка тебе послала да наказала выпить все, до донышка. Пей, доча, а потом - лечиться будем!».

Она принесла в дом большую лохань, около печи поставила. Проворно наломала веток хвой да сосны, а наверх - березовый веник разобрала. Потом в лохань мешок с сенной трухой полетел, да 4 ведра воды опрокинулось. И тут такое началось! Схватила бабуся большие железные щипцы, да и давай доставать ими из печи и тоже опускать в лохань раскаленные докрасна камни. Треск. Шипение. Большие белые клубы пара. Бабуля прикрыла лохань и отдохнуть села. Через некоторое время вытащила камни, воду потрогала и давай меня раздевать. Усадила в лохань и рядом сверху закрыла - одна голова торчит. И тут слышу: в тело как будто иголки впиваться стали, но не больно, а прият-

но. Сколько сидела - не знаю, да и бабуся, наверное, на часы не глядела. Вытащила меня, в сухое рядно завернула - и на кровать. Приятность в теле необыкновенная. А бабуся уж баночку несет, вытерла насуху и стала втирать мазь пахучую. Долго втирала - массировала все тело. Потом снова завернула меня, и я опять заснула, да так крепко, как давно из-за болей не спала.

Только слышу сквозь сон...

Вставай, девонька, а то обед как бы не пробег. И за обедом снова был вкуснющий, как вчера, чай. Тут взгрустнулось немного, дом вспомнила, глаза защемило. А баба Марийка тут как тут: «А что, дочуша, не изделать ли нам зайчишку - дружка нашему Пушку?» Тут уж и не до слез, во все глаза гляжу: несет бабуся мешок да бац - все содержимое на стол, а там и лоскутки, и кусочки меха, пуговицы, и нитки с иглками. Сноровисто выкроила что-то, и стали мы вместе сшивать туловище, голову, лапы, хвост. Набили их мхом, и такой хороший зайчишка получился! Радости у обеих! Уж не знаю только у которой больше.

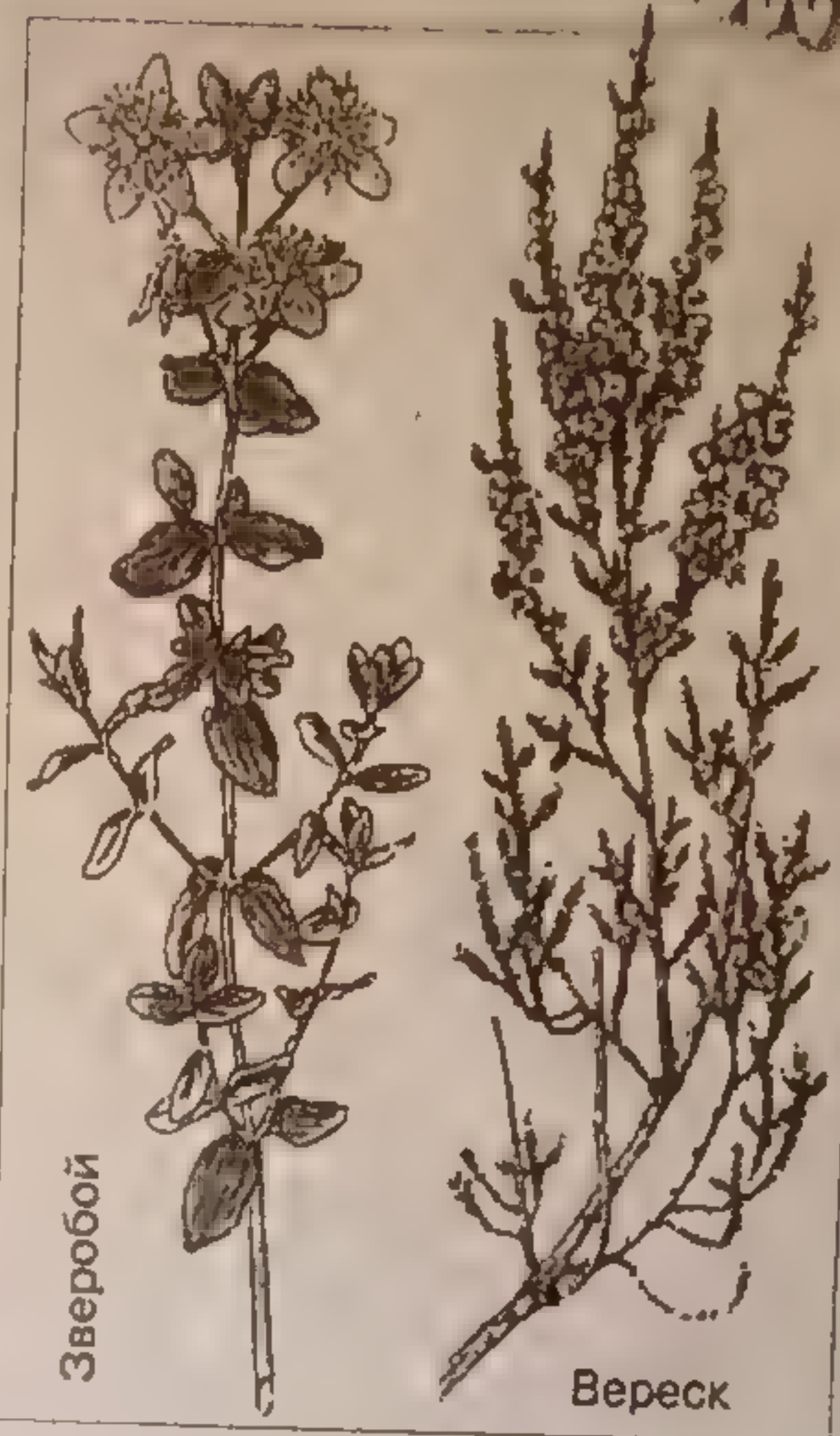
И снова бабуся угощает меня козьим молоком с медом.

А тут и вечер подошел. У бабули уж новая лечебная процедура: насыпала она на печь жита (ячменя) да в теплое меня и закопала, наверх еще в мешочке жита положила. Сажу я там, а баба Марийка рядом - сказки рассказывает. А сказки все у нее добрые да ласковые такие. Опять пьем чай и ложимся спать.

На 6-й день я уже уверенно держалась на ногах, и боли не было. Но процедуры продолжались. **Через 10 дней** приезжает отец и глазам не верит - как я шустро по избе. А бабуля дает ему мазь и говорит: «Как кто почувствует боль в суставах, - так ее и втирай. Шибко эта мазь от болей полезна: это я смолку (живицу, значит) на внутреннем сале варю...»



Донник
лекарственный



Зверобой

Вереск

После-то я и рецепт узнала: берем сало и живицы чуть меньше. Помещаем в глиняный горшок, закрываем плотно (неплохо даже обмазать щель жидким тестом) да ставим в топленную русскую печь - томиться до вечера. Вот и весь секрет целебной мази.

Вот так и вернулось ко мне здоровье на долгие годы. А уж повзрослев, я поняла, что бабусяно лечение-то комплексным было: лечебные снадобья с добротой и лаской смешанные.

Давно нет в живых моей доброй бабы Марийки: пусть земля ей будет пухом.

Нина Васильевна,
г. Кириллов

В суставах, ревматизме

Настой травы бурчашика лекарственного (огуречной травы):

10 г сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать в термосе 5 часов, процедить и добавить сахар. Принимать по 2 ст. л. 5-6 раз в день до еды. Можно и свежий сок: по 3 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Настойка дягиля лекарственного, дудника обыкновенного:

20 г сухого измельченного сырья на стакан 70%-ного спирта. Настаивать в теплом месте 2 недели, процедить. Использовать для растирания.

Мазь зверобойная

Тонко измельченную свежую траву зверобоя продырявленного смешать с растопленным сливочным маслом, добавить скипидар. Использовать для растирания больных суставов.

Настой травы вереска обыкновенного:

3 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Использовать для ванн. А также свежий сок: по ч. л. 3 раза в день.

Настой травы донника лекарственного:

2 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Использовать для компрессов при отеках суставов, суставном ревматизме.

Отвар коры граната обыкновенного:

2 ч. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

Настой листьев крапивы двудомной:

5 г сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настаивать 15-20 минут, процедить. Применять по ст. л. 3 раза в день.

Отвар травы грыжника гладкого:

15 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 3-5 минут, процедить. Принимать по ст. л. 4-5 раз в день после еды.



Грыжник

Внимание, поправка!

В «Ай, болит!» №13 от 28 марта 2000 г. в статье Поздеевой Т.Б. «Сделайте дома перестановку» следует читать: «...фольгу класть блестящей стороной книзу (к земле)».

Редакция приносит извинения автору статьи и читателям.

Что есть кератодермия?

Ни разу не встречала народных рецептов от моей болезни. Я страдаю кератодермией рук. Кто знает, как избавиться от этой болезни? Скорее напишите!

Эльвира Владимировна Котельникова,
612140, Кировская область,
п. Даровской,
ул. 2-я Советская, д. 22

Для дочки нужна пол-пала

У нашей дочки (2 года) пиелонефрит и воспаление мочевого пузыря. Уже полгода как лечим лекарствами, а пользы не видим. Может, кто-нибудь сможет выслать нам траву пол-палу? Будем очень благодарны.

Семья Евлампьевых,
428008, г. Чебоксары,
ул. Текстильщиков,
д. 13 А, кв. 9

Когда пройдут почные «сюрпризы»?

Дочке семь лет уже, а она до сих пор ночью писается. Врачи сказали, что это проходит с возрастом. Однако хотелось бы избавиться от этого сейчас. Но как?

Елена Седых,
г. Спасск-Дальний,
Приморский край

Нам бы средство от бородавок

Кто подскажет народное средство от бородавок? Сыну 17 лет, просто неприятно на руки смотреть. Помогите!

Л.В. Белова, Калужская обл.

Как от растяжек избавиться?

Мне 27 лет. У меня двое детей и... послеродовые растяжки. Они на животе и на бедрах. Буду благодарна, если кто-то поможет от них избавиться.

Надежда Н.,
г. Астрахань

Нуждаюсь в пажитнике и люпине

Кто может, вышлите, пожалуйста, травы пажитник и люпин. У меня больная печень, удален желчный пузырь. Я очень нуждаюсь в этих травах. Буду всю жизнь благодарна вам!

Нина Васильевна Елисеева,
414018,
г. Астрахань,
ул. Безжонова,
д. 157, кв. 4

Принимаю заказы на таволгу

Могу предложить свои услуги по рассылке таволги вязолистной. Принимаю заказы на лето. Если кто-то хочет сделать большой заказ, лучше сначала списаться.

Наталья Георгиевна Гольфингер,
169500, Р. Коми,
г. Сосногорск,
ул. 40 лет Октября,
д. 27, кв. 17

У дочери эпилепсия

У моей дочери (25 лет) эпилепсия. Лекарства, которые ей выписывают, не помогают. Раньше были приступы раз в месяц, а теперь - раз в неделю. Может, кто болел и вылечился народным способом? Очень прошу, помогите!

А.А. Дмитриева, г. Мурманск

В рубрике «Все секреты из газет» также использованы материалы из: «Успех» (1), «Худеем вместе» (1), «Домашний доктор» (1), «Лекарь» (1), «Незримая сила» (1), Секретные исследования» (1).



Неужели и сыну столько маяться?

У моего 5-ти летнего сына энурез. За ночь, бывает, до 3-х раз поднимаю, но все бесполезно: писает в кровать. Когда я была ребенком, у меня это прекратилось только к 13-ти годам. Неужели и сыну столько маяться?

А.О. Удинцева,
Свердловская обл.,
г. Ирбит

Не любит посконник север

Искала траву посконник, а она, оказывается, у нас и не растет. Наверное, в средней полосе или на юге у кого-нибудь есть в запасах это растение. Пожалуйста, не откажите в просьбе, вышлите наложенным платежом. Все оплачу.

Л.С. Дутова,
164509, Архангельская область,
г. Северодвинск,
ул. Северная, д. 3, кв. 52

Есть ли средство от энцефаломиеелита?

Встречался ли кто из читателей с таким заболеванием как рассеянный энцефаломиеелит? Я испробовала много лекарств, но увы...

Кто знает народное средство от этого недуга, отзовитесь!!!

Ольга Кузнецова,
412030, Саратовская область,
г. Ртищево,
ул. Луговая, д. 12

Продолжается подписка

на оставшиеся месяцы первого полугодия 2000 года на газету «Ай, болит!»

● в почтовых отделениях вышеперечисленных областей (за исключением Костромской и Саратовской);

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Новокученецк, Тосно, Искитим, Сальск, Самара, Тула, Няндомы (РИФ «Инфосервис»);

● в филиалах «МАРПИ» городов Мурманской области.

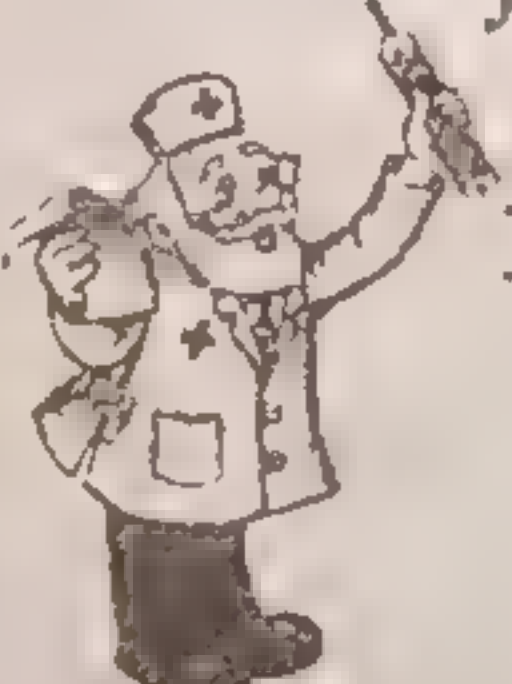
На этот же период (I полугодие 2000 года) можно подписаться на газету «Живица»

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Тосно, Искитим, Сальск.

Подписные индексы:

● «Ай, болит!» - 34259 - для России, - 50486 - для Архангельской области.

● «Живица» - 27807 - общий по России.



| | |
|---|---|
| Брош. с. 100 и 100 по графику - пятница - 17.00. фактически - пятница - 17.00 | Редактор Зам. редактора Корр. Дир. |
|---|---|

Ай, болит!

Газета-целительница № 16 (248) от 18 апреля 2000 года. Редакторы: Е. Баранов и В. Колосов

С 1 апреля открыта подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении казначейства. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

Продолжается всероссийская подписка!

● Открыта подписка и по местным каталогам на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого А.О., Республики Карелия.

А также:

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Вологда, Владимир, Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Когалым, Руб-

цовск, Миасс, Новокузнецк, Чебоксары («Чувашпечать»), Искитим, Тосно и Гатчина («Лен-облпечать»), Бокситогорск («Лен-пресса»), Калуга, Самара, Сальск, Тула, Псков («Печать-Плюс»), Кызыл;

● в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Канда-лакша, Мончегорск, Никель, Североморск;

● в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Няндомы).

(Дополнительную информацию читайте на стр. 8)



Докладываю вам: вылечила дочь!

Дорогие айболитчики! Спасибо вам огромное за то, что помогли с рецептами от дисбактериоза. Спасибо А.И. Федотовой из Саратова, Е.И. Синюхину из п. Сухая гора, Ирине Павловне Косухиной из Серпухова... Словом, всем, всем, кто мне написал. Я и не знала, что лекарство для дочки у меня под руками: и цветки васильков, и донник. А главное - ягоды брусники. Ими и удалось поправить дело у девочки!

Нонна Павловна Колованова, г. Ярославль

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Почтальонка торопит: «Пиши быстрее!»

Ко мне почтальонша забежала: «Ты айболитовским рецептом своего мужа от простатита вылечила?» «Вылечила, - говорю. - Наверное, уже все в округе знают, как я «Ай, болит!» за это благодарна». А почтальонша свежий номер газетки подает: «Ну так вот. Тут женщина просит рецепт от желчекаменной болезни. Пиши скорее - ждет! Ты же вылечилась». Вот и пишу. Елена Ивановна (из с. Большая Гора), я так делала: 3 ст. л. листьев березы заливала пол-литром кипятка, 20 минут настаивала, процеживала и пила по 150 г. 3 раза в день за полчаса до еды. Хоть бы мой рецепт и Вам помог! У меня улучшение скоро наступило. Выздоровления и Вам.

Надежда Алексеевна Петрова, г. Смоленск

Кому травы нужны?

Я занимаюсь сбором трав. Думаю, смогу многим айболитовцам помочь нужными травами. Более 80 видов различных растений храню. Так что обращайтесь, кому моя помощь понадобится. Только в письмо вложите конверт с обратным адресом.

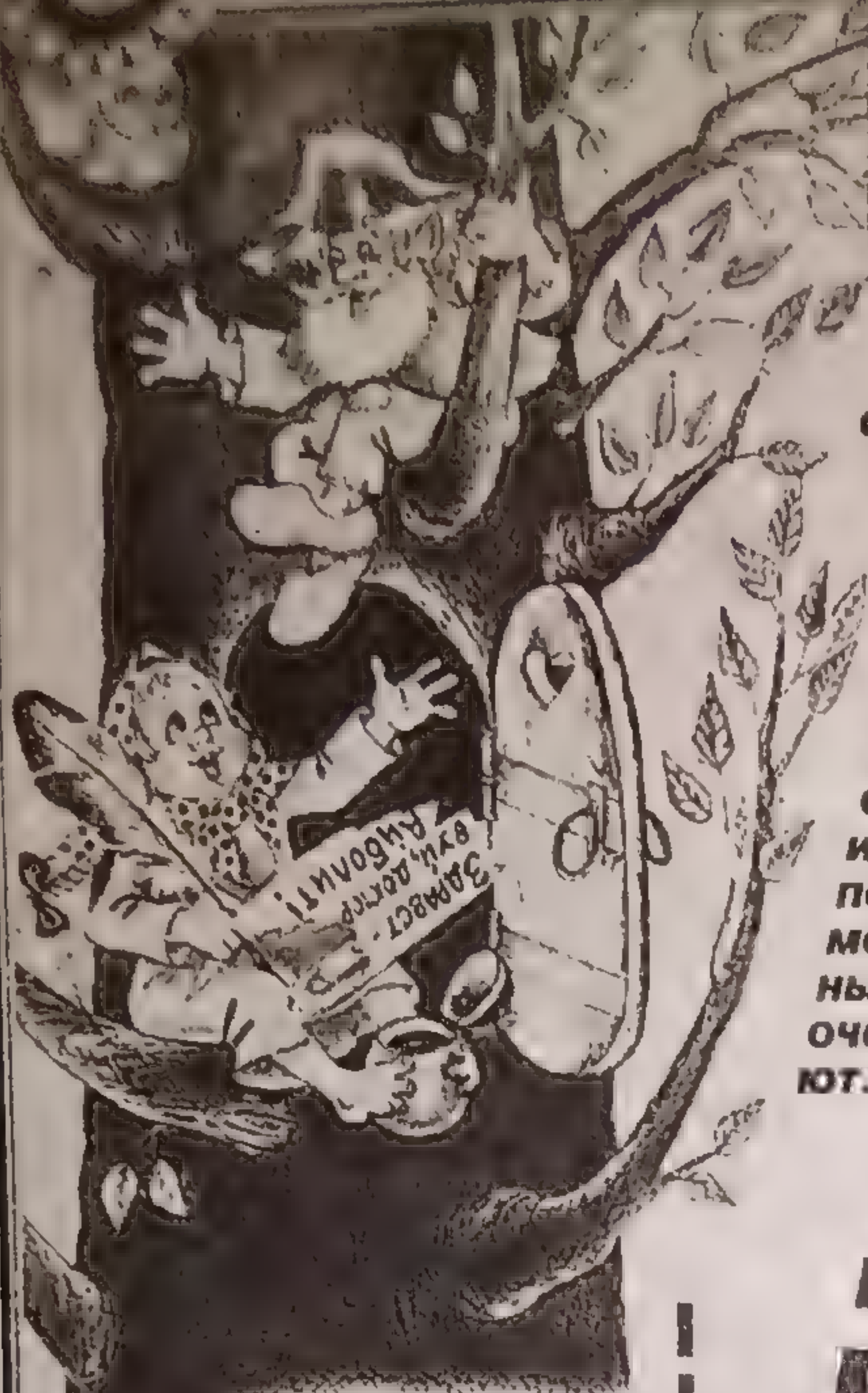
Леонид Александрович Прохоренков,
426034 Р. Удмуртия,
г. Ижевск-34,
а/я 3434

По утрам душа радуется

Просыпаюсь утром, а на душе радостно: сегодня «Ай, болит!» получу. Так каждый раз я жду свежий выпуск. Прочитаю и за работу: выписываю рецепты для знакомых. Одной - от гипертонии, другому - от тахикардии, третьему - от геморроя, четвертому - от застарелого мучительного кашля... Хотя последнее время мне уже меньше приходится писать: многие из знакомых сами подружались с «Ай, болитом!» да и своим близким, знакомым порекомендовали его выписать. Мы с тобой, «Ай, болит!».

Ксения Петровна Ряхачева, г. С-Петербург

Здравствуй,



За двое суток рана зажила

Моего сына клюнул в руку петух. Через какое-то время рука затвердела, опухла, стала цвета малины с синевой. Два раза резали ее, на третий я не дала, а приготовила мазь по совету добрых людей.

Мелко порезала головку репчатого лука (70-80 г), пожарила ее до золотистого цвета в 50 г подсолнечного масла. Процедила. Лук выбросила, а в масло добавила ст. л. рыбьего жира и столько же меда (засахаренный нужно растопить). Все хорошо перемешала - и мазь готова. Хранила в холодильнике - ничего ей не сделается долго. А лечила так.

На салфетку из х/б ткани накладывала мазь и прибинтовывала к ране. За двое суток три раза делала перевязку. И что вы думаете? Рана очистилась, опухоль спала, и все зажило.

З.Л. Федорова

Пишут вон: по статистике каждый второй из нас геморроем страдает. Да мало кто к врачу обращается: ложная стыдливость не позволяет. Хотя не всякий и врач тут может по-настоящему помочь. А вот народные средства порой очень даже выручают.

Чай из кукурузной почерыжки

Мой знакомый, Семен Иванович, за баранкой автомобиля уже добрый десяток лет. Ходит он в дальние рейсы. А жизнь у дальнотойщика, сами знаете, какая. Ни поесть вовремя, ни попить. Да и еда больше в сухоматку. К тому же работа сидячая. Спрыгнет с подножки на десять минут, чтобы размяться, и снова перед глазами убегающие километровые столбы. В общем, доездили. Заработал себе геморрой.

От него здорово страдался. Самое главное - не с кем посоветоваться, чем лечить. Вроде бы и люди кругом, а язык не поворачивается завести беседу о такой занозе. Совсем пропал бы Семен Иванович, если бы не случайно подслушанный разговор в одной из придорожных столовых. Болтливая официантка советовала пожилой буфетнице, как избавиться от такой напасти.

- Свежие кукурузные почерыжки залей водой и кипяти до тех пор, пока цвет ее не будет похож на чайную заварку. Тогда остуди отвар и пей в течение нескольких дней - пока не полегчает. По сколько зараз? А вместо воды - чем больше, тем лучше. А если приключится вновь эта болячка, снова проводи такой же курс лечения. Я мужа лечила, так 3-4 раз оказалось достаточно. И о геморрое забыл навсегда!

Так ведь тем и Семен Иванович вылечился.

Хорошо, японец научил

Все-таки нудная работа у бухгалтеров. Весь день сиди, считай, копейки ищи, без которых баланса не сведешь. За день так насидишься, что сидение ломить начинается. Кишечник застаивается, становится вялым, отсюда и профессиональная болезнь бухгалтеров - геморрой. И моя знакомая, Галина Сергеевна, не избежала той же участи.

В дни, когда воспалялись геморроидальные шишки, она света белого не видела. Все мысли были буквально прикованы к болячке, ни с кем не хотелось разговаривать, тянуло полежать. А как полежишь, когда на носу то квартальный отчет, то полугодовой?! Терпи, а на работу иди.

Как-то вечером включила она телевизор, а там маленький шустрый японец показывал какие-то упражне-

ния, которые могут помочь при различных недомоганиях. Галина Сергеевна заинтересовалась, даже записала комплекс для лечения геморроя. С тех пор несколько раз в день минут по десять затратит на упражнения - и геморроя как ни было.

Геморрой



А упражнения вот такие

Во-первых, в течение 3-5 минут тщательно массирует большие пальцы обеих рук. Затем большим пальцем руки нажимает десять раз на точку, расположенную у основания ногтя мизинца ноги, следом то же самое у другого мизинца. И, в-третьих, 10-15 минут, стоя на месте, имитирует поездку в общественном

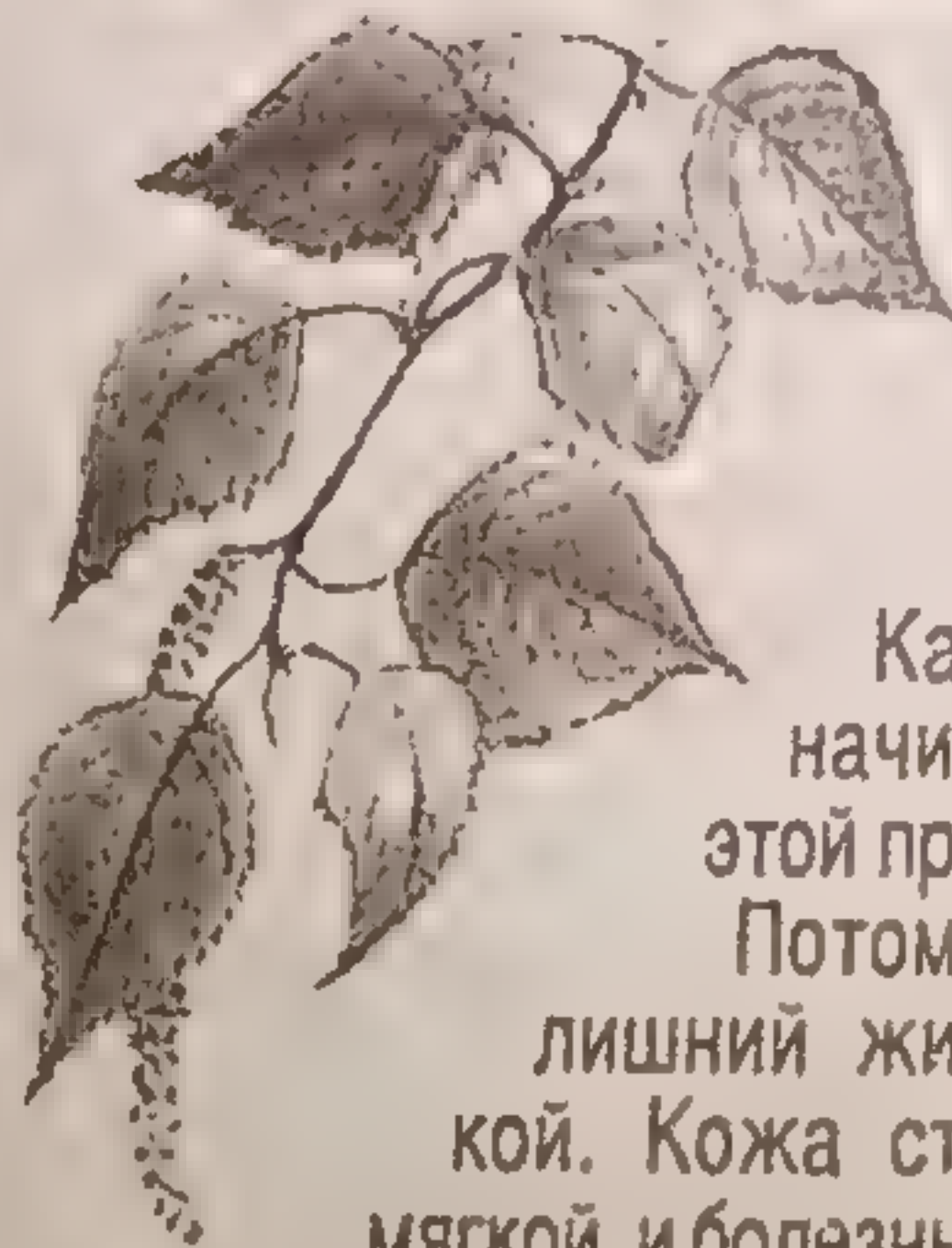
Экзема

Я вылечила так

Я сильно мучилась экземой. Руки чесались нестерпимо, расчесывала их до крови. После безрезультатных хождений по врачам помог мне один рецепт.

Вот он. Брала я ст. л. березовых почек, по столько же растительного и сливочного масла (несоленого) да еще парафина - его я в аптеке покупала. Все это перемешивала и кипятила 15 мин. на слабом огне.

Процеженная смесь быстро застывает. Ею и смазывала



Лет 20 назад это было, а рецепт мне больше не пригодился.

З.Л. Федорова,
г. Красноярск

Сам себе доктор...

У этого комнатного цветка несколько названий: арум, алоказия, но в народной медицине он известен как трилистник.

О его целебных свойствах я была слышана давно, однако в своей практике использую лишь три года. За это время я успела не только эффективно применить

его в десятках сложных случаев, но и убедиться, что именно трилистником алоказию крупнокорневую народные целители называют не-

Арум - та же

спроста. Как только появляется четвертый лист, наиболее старый из листьев начинает подсыхать, отмирать. Вот его-то и нужно осторожно, вместе с черешком, срезать, пока он еще достаточно свеж и зелен, измельчить и залить 100 г спирта.

Настой поддержать в темном прохладном месте 10

доктор Айболит!

транспорте. То есть переносит тяжесть тела с ноги на ногу с интервалом в 1-2 минуты. И лучше ей! Японец-то сказал, что, выполняя этот курс во время обострения болезни или для ее профилактики, можно навсегда

ром Таня по ее совету начала лечиться.

Оказалось, средств-то хороших против геморроя множество. Татьяне первое облегчение принес татарник колючий. Она 3 раза в день по одной ч. л. пила его сок и с ним же делала примочки на болезненное место. Еще вместо воды стала пить настои

ботвы петрушки и моркови. Но и это еще не все. Наливала свекровь в кастрюлю 3 литра молока, опускала туда 5 луковиц, закрывала кастрюлю крышкой и ставила в духовку на полчаса. Затем выливала настой в ведро

и велела невестке сидеть над ним, укрывшись одеялом до пояса. И вылечила Татьяну!

Валентина Кузнецова,
Астраханская обл.

- долой!

распрощаться с геморроем.

Помог колючий татарник

Геморрой у соседки Тани появился после первых родов. Ну а когда она принесла из роддома второго парнишку, то стала постоянно испытывать мучения, связанные с этой некрасивой болезнью. Чуть поднимет что-нибудь тяжелое - тут же к вечеру шишки начинают кровить. Дискомфорт ужасный, не знаешь, чем и помочь.

Долго мучилась Татьяна, стеснялась признаться мужу. А он, занятый на работе и дома по хозяйству, и не примечал вовсе, что с женой что-то не в порядке. И тут в гости приехала его мама. Свекровь, женщина бывалая, уже на второй день поняла, что с Таней. И осторожненько повела с ней разговор на эту тему. И уже тем же вече-



ней, процедить и принимать строго по следующей схеме.

На ст. л. воды 3 раза в день за 30 минут до еды:
1-й день - по капле на-

алоказия

стойки,

2-й день - по 2 капли,

3-й день - по 3 капли и

т. д.

Увеличивая дозу настойки на каплю ежедневно, довести прием до 52 капель (ч. л. на 50 г воды) и с этого момента принимать по ч. л., пока не кончится лекарство. На курс лечения требуется от

Спиртовая настойка этого растения прекрасно снимает зуд от укусов насекомых, излечивает кожные заболевания.

Знатоки китайской медицины рекомендуют настойку арума при болях в желудке и кишечнике, при холере и зубной боли. Сибирские знахари этой же настойкой снимают остеохондрозные боли.

Препараты из листьев и стеблей эффективны при

Теплым

молоком

экзему прогнала

Моя дочь, учась в 9 классе, искупалась в пруду и подхватила инфекцию. Руки, грудь, и спина покрылись коростами. Врачи сказали: экзема.

А одна знакомая грузинка подсказала, как лечить это. Мы налили немного молока в миску, подогрели на огне и теплым смазывали пораженные места. А

после этого сразу же наносили мазь «флуцинар» (она продается в каждой аптеке) тонким слоем. Два дня я не отходила от дочери, проделывая эти процедуры. А результат превзошел все мои ожидания. Теперь у нее все нормально и такого больше никогда не повторилось.

Таскира Ивановна
Пинхасова,
г. Мурманск,
ул. Полярные Зори,
д. 17/2, кв. 69

От мозоли

лимон избавил

На подошвах, под пальцами, бывают грубые намыны и такие болезненные, что ходить невозможно. Так меня научили вот что делать. На ночь я хорошо распаривала ноги, сухо вытирала. Брала лимон, срезала мякоть и накладывала ее на эту мозоль, одевала носок и ложилась в кровать. Утром все снимала, ходила, не опасаясь, а на ночь опять повторяла процедуру. И вот на утро, после второго раза, когда все сняла, я уже могла свободно отделать эту мозоль безболезненно. Теперь уже два года меня мозоли не беспокоят.

Зинаида Камбурлеева,
Ярославская обл.

Комаров путаю

одеколоном с гвоздикой

У меня муж не спит по ночам, если хоть один комар пижит над ухом. Еще и не укушен, а чешется! Я на такие случаи вот что имею: беру любого одеколона 50 мл и смешиваю с 15 каплями отвара гвоздики. А отвар готовлю так. 5-6 г гвоздики заливаю 200 г кипятка и на маленьком огне кипячу минут 15. Смесь и отпугиваю комаров!

З.Л. Федорова,
г. Красноярск

Каймак язву затынет

А ведь язву желудка или пищевода можно вылечить, если терпение иметь. Сварите утром стакан разбавленной магазинской сметаны (деревенская сметана слишком жирная) и съешьте натошак за два часа до еды. Вареная сметана - ни что иное как каймак, животный клей. Он заживляет все раночки, язвочки. Не пугайтесь, если лекарство вызовет боль в желудке. Принимайте каймак каждое утро. А на завтрак полезно есть овсяную кашу и пить отвар семян льна.

Елена Николаевна Федорова,
г. Чита

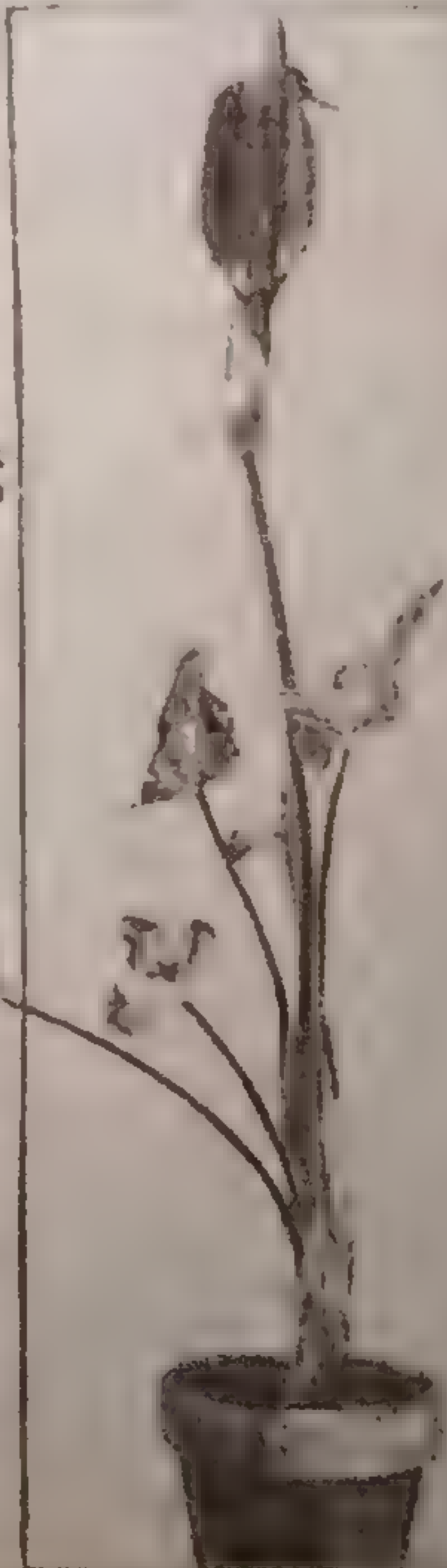
Сам себе доктор...

100 до 200 г настойки. При необходимости курс повторяют (с перерывом).

пневмонии и туберкулезе, только ни в коем случае нельзя забывать о точной дозировке - превышение нормы опасно, так как растение ядовито.

...Перед дождем арум «плачет» - на кончике листка появляется прозрачная, как слезинка, капля. Но плачут ведь не только в горе - я уверена, что и растение радуется, если знает, что хоть кому-то помогло в борьбе с тяжким недугом.

Людмила Ким,
народная целительница,
канд. хим. наук



Все секреты

Эти вкладыши-наклейки любят и наши дети. Их у нас наверняка видел каждый взрослый: разворачиваешь жвачку, а в ней небольшой квадратик бумаги с рисунком. Если этот рисунок намочить, прижать к руке и немного подержать, то изображение с бумаги переводится на кожу. Многие дети в школах и во дворах ходят сегодня с такими картинками-татуировками. Они-то и вызвали скандал на Западе.

Смех сквозь слезы

Сразу в нескольких газетах США, Великобритании, Франции и Голландии появились статьи, в которых утверждалось, что краска на наклейках содержит микродозы мощнейшего наркотика - ЛСД и стрихнина, которые вызывают у детей быструю и непредсказуемую реакцию: эйфорию, неуправляемый смех и немотивированную смену настроения. Передозировки часто становятся причиной отравлений. Причем врачи и родители не могут обнаружить истинный источник отравления и дают ошибочные диагнозы. При этом

Несмотря на поднятый прес-сой шум, официального расследования не было. Официальные комментарии, высказанные по этому поводу врачами и химиками: отравления у детей вызываются не наркотиками, а самой краской - якобы в технологии производства происходят сбои, и в нетоксичную безвредную краску иногда попадают свинец, олово, ртуть. Возможность какого-либо умысла со стороны компании-про-

В детских переводных

изводителя официальные лица напрочь отвергли.

Однако журналистские расследования демонстрировали обратное: отравления от переводных картинок происходят постоянно. Выяснилось, что при переводе более 10-15 картинок компании «Би Каас» и еще двух западноевропейских фирм-производителей в течение нескольких часов у 6 % испытуемых детей все равно наблюдались симптомы отравления. Журналисты пришли к выводу, что в краске содержится в микроскопических дозах какой-то чрезвычайно токсичный и нераспознаваемый наркотик, действие которого аналогично ЛСД.

Только стал понемногу стихать скандал в Европе, как паника разразилась в США. В 1996 году во многих штатах были выявлены несколько партий жевательной резинки с вкладышами-переводными картинками, вызывающими описанные выше эффекты - причем еще в более ярко выраженной форме. Оказалось, что название европейской (греческой) фирмы-



отравлении температура тела то повышается, то понижается ниже нормы, появляется холодный пот, наблюдаются нервные расстройства и прочие симптомы довольно широкого спектра.

С какой же целью некоторые фирмы-производители жевательной резинки добавляют в краску наклеек микродозу наркотика? Да чтобы создать у потребителя (то есть у детей) устойчивую физиологическую зависимость от продукта - а это обеспечивает фирмам постоянно растущий надежный рынок сбыта продукции.

Недавно эти обвинения прозвучали в адрес европейской компании «Би Каас». Были названы серии жевательной резинки, содержащей ЛСД или другой сверхтоксичный и трудно распознаваемый наркотик аналогичного действия: серия «Черепашки», серия «Чемпионат по футболу», серия «Бэтмен» и несколько других. Наркотик из краски поглощается кожей, даже если только подержать картинку в руке.

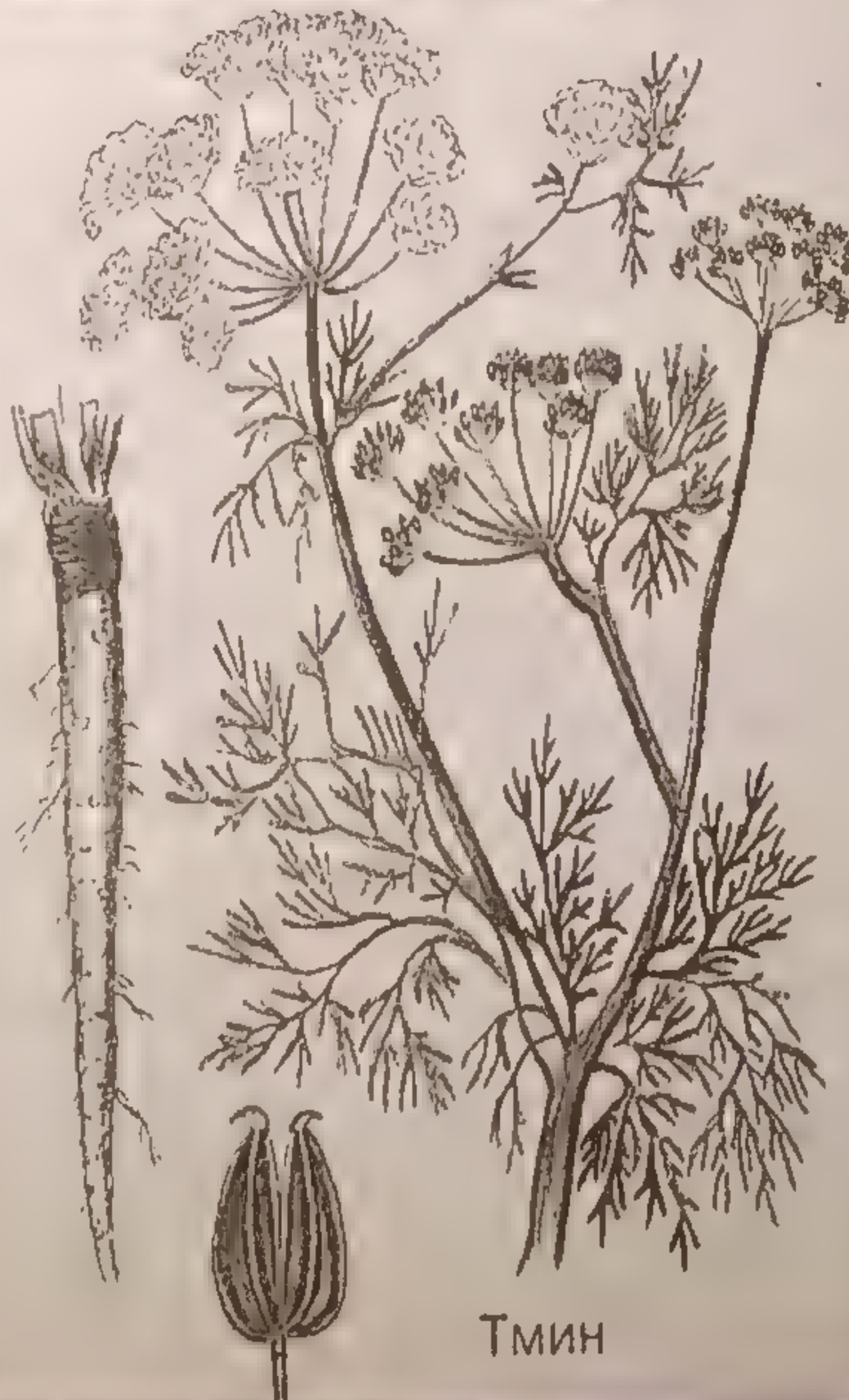
Глазам помогут... руки

Чтобы улучшить зрение и обоняние, а также предупредить появление морщин, делайте этот полезный несложный массаж. Причем, если проводить его регулярно в течение длительного времени, то даже с возрастом ваша кожа будет выглядеть безупречно. Прижмите ладони ко лбу и поглаживайте лицо с сильным нажимом в направлении подбородка. Затем от подбородка ко лбу, но уже с легким нажимом. Далее поглаживайте голову по обе стороны воображаемого пробора до того места за ушами, где располагается со-

сцевидный отросток - твердый костный выступ. От него двигайтесь вниз по линии шеи до начала нижней челюсти. Затем по линии нижней челюсти к подбородку. И от подбородка вверх ко лбу. Массаж в верхнем направлении всегда делается с легким нажимом, а вниз - с сильным. В целом весь комплекс движений выполняется 10 раз.

Все гении знают, что тмин помогает

Попив чаю с тмином, вполне можно родить что-нибудь гениальное. Эфирные масла тмина стимулируют всю нервную систему, и в голове появляются далеко не глупые мысли.



Тмин

Когда созреют ягоды...

Когда созреют ягоды черной смородины, черноплодной рябины, соберите их, отожмите сок, перелейте в бутылки и храните в холодильнике или погребе. Балуйте себя этими напитками, разводя их водой (1:1), чуточку подслащивая. Тогда в любое время года вам не придется беспокоиться о витамине Р, да и препаратов, содержащих витамин С, понадобится меньше.

И. Покровская

из газет

производителя на обертках вымышленное, такой компании не существует, и расследование не позволило найти истинного производителя продукта.

**Даже
не касайтесь
картинки!**

В амери-

тии Лондона специальное детективное Бюро для расследования конкретных эпизодов, связанных с переводными картинками, и всей проблемы в целом.

В 1998 году в Северном Уэльсе, сообщают руководители Бюро, наркотическая «начинка» обрела новую форму: судя по всему, наркотик содержался уже не в наклейках, а в самой

беспо-

венные.
Но газе-
ты не удов-
летвори-
лись этим
«объясне-
нием». В
огромных
количе-
ствах в ре-
дакции
стали по-
ступать
письма чи-
тателей: в
них упоми-

картинках - наркотик!

канских газетах обычными стали такие объявления: «Обратите внимание на следующие изображения на вкладышах-переводных картинках в упаковках жевательных резинок и конфет: голубые звезды на белом фоне, маленькая карта с буро-красной пирамидой, а также мелкие символы, напоминающие раскрытые окна, на фоне крошечных цветных зерен.

Если Вы и Ваши дети увидите любое из вышеупомянутого или вам будут это предлагать, НЕ КАСАЙТЕСЬ изображений и сообщите местной полиции. Если контакт произошел, то немедленно обратитесь в ближайшую больницу при появлении следующих симптомов: галлюцинации, тошнота, головные боли и (или) колеблющаяся температура».

В Портсмуте (Великобритания), где произошло несколько случаев подобных отравлений детей со смертельным исходом, было создано при учас-

жевательной резинке. Там с опасностью для жизни отравились два десятка детей. Но никто не обращался в полицию, никто не смог и увидеть связь между этими отравлениями. Но именно Бюро обратило внимание на этот случай и послало для расследования своего инспектора. С удивлением он обнаружил, что все случаи отравления связаны с небольшой партией турецкой жевательной резинки «Родео» компании «Аттика», которая продавалась в киосках возле нескольких школ.

В июле 1999 года в США произошло более 200 случаев отравления от наклеек с изображением черепашек, мультипликационных героев Барта Симпсона и Микки Мауса. Пресса сообщала о многочисленных случаях, когда дети, переведя на кожу эти картинки, впадали в беспричинный смех, который потом сменялся депрессией. Компания «Би-Ти-Эс», производившая эту жевательную резинку, отвергла все обвинения как

нались Су-
пермен,
клоуны, ба-
бочки и
снова -
Микки
Маус.

После-
довал взрыв подобных сообще-
ний во Франции. Еще в
1992 году там создали обще-
ство, целью которого являет-
ся борьба с наркотиками в
детских продуктах и товарах.
Общество стало рассылать
листовки: «Швейцария уже 15
лет находится под воздей-
ствием скрытых наркотиков
для детей, производимых
швейцарскими компаниями;
их сфера распространения
простирается на часть Фран-
ции и Германии, и это зло бу-
дет быстро вторгаться в ос-
тальную Европу».

Общество предупреждает
родителей о возможности
воздействия ЛСД через пе-
реводные наклейки. Эти пла-
каты сегодня вывешены не
только во всей Франции, но
и в Англии, Германии и Бе-
нилюксе.

Дэвид Нельсон, один из
руководителей упоминавше-

гося выше Бюро в Портс-
муте, заявил в интервью
для Би-Би-Си в конце
прошлого года следую-
щее: «Испытывая все воз-
растающее давление в
США и в Западной Евро-
пе, компании переносят
главный акцент в деятель-
ности на новые открывши-
еся рынки в странах Вос-
точной Европы. Это Венг-
рия и Чехия, Польша, Бе-
ларусь, Страны Балтии, Ук-
раина и, конечно, Россия с
ее необъятным рынком.
Практически без проблем
реализуется везде про-
дукция с ЛСД».

Судя по всему, эта за-
раза дошла до нас.

Только одно остается:
поменьше покупать загра-
ничного, а покупать свое,
безопасное.

Артем Деникин



Коктейль из бабочек

Колумбиец Хосе Висенте Дельгадо уверен, что нет ничего на свете вкуснее... насекомых. Между прочим, агроном по профессии, одно время усиленно занимался истреблением вредителей сельхозрастений. А однажды, видимо, попробовал одного из них на вкус. И началось!

На недавнем симпозиуме «Встреча с прекрасным миром насекомых», организованном одним из колумбийских университетов, Дельгадо поделился своим меню: рагу из сороконожек, пюре из личинок, коктейль из бабочек...

Как бы там ни было, а это те же необходимые для организма белки!



Когда в 70-х годах наша пресса начала ликовать по поводу того, что отечественная промышленность освоила линии по производству жвачек, я обратилась к одному из ответственных работников министерства здравоохранения СССР с просьбой прокомментировать эти сообщения. Он разразился негодованием: «Не ликуйте, звоните во все колокола!»

Жевать жвачку крайне вредно, особенно детям. Во-первых, химические добавки, красители увеличат количество аллергических заболеваний. А во-вторых,

такое жевание отрицательно влияет на работу желудка. Представляете? Ваш ребенок жуёт кусок резины. В действие тут же включается вся пищева-

Жвачка - лучший друг колита

рительная система. Но работает этот механизм вхолостую, «горючее» в него не поступает, переваривать нечего. Ответная реакция организма на такое издевательство - гастриты, колиты, язвы и т. д. Минздрав решительно выступил против произ-

водства жвачки, но интересы Министерства торговли возобладали».

Я часто вспоминаю этот разговор сегодня, когда прилавки ломятся от поставляемой к нам жевательной резинки, а услужливое телевидение рекламирует ее как панацею от диабета, кариеса, запаха изо рта. Неужели наши люди столь доверчивы, что не понимают: кариес и запах изо рта не от пренебрежения жвачкой, а от других, более серьезных процессов, происходящих в организме?

Сегодня, когда Минздрав больше не защищает нас и наших детей, заботу о здоровье мы должны взять на себя.

Не верьте наглой рекламе!

Татьяна Морозова

Как мы побороли

**Ни подружек,
ни милого дружка...**

Представьте себе симпатичную семнадцатилетнюю девушку, у которой лицо, шея, кисти рук, плечи, спина, живот, икры, колени в незаживающих болячках и корках. Даже в летнюю жару наглухо застегнутое платье с длинными рукавами, чулки. Ни подружек, ни милого дружка. Ни на пляж, ни в гости: на людях показаться стыдно. Не жизнь, а сумрачное существование...

Именно такой была Лена Д., когда мать уговорила ее прийти ко мне. Мать - высококлассный врач-терапевт, работает в республиканском медицинском учреждении, куда и к кому только не обращалась, куда только не возила дочь - и в прославленные лечебные центры, и в морские здравницы, и даже, отчаяняясь, к колдунам.

В раннем детстве Лена болела аллергическим экссудативным диатезом. Пичкали всякими лекарствами, постепенно развилась поливалентная аллергия - здесь пришлось бы перечислить не один десяток разных вещей, продуктов, даже витаминов. Девочка сидела годами на двух-трех видах каши и супов, не знала сладостей, конфет, ягод и фруктов, не могла безнаказанно съесть свежее яблоко. О балыке, селедке, грибах и мечтать не смела. Все это, разумеется, отражалось на формировании характера, на состоянии нервной системы. Угнетало одиночество. Несколько раз она

делала попытку наложить на себя руки. Так что про сумрачное существование я сказал не ради красивого словца.

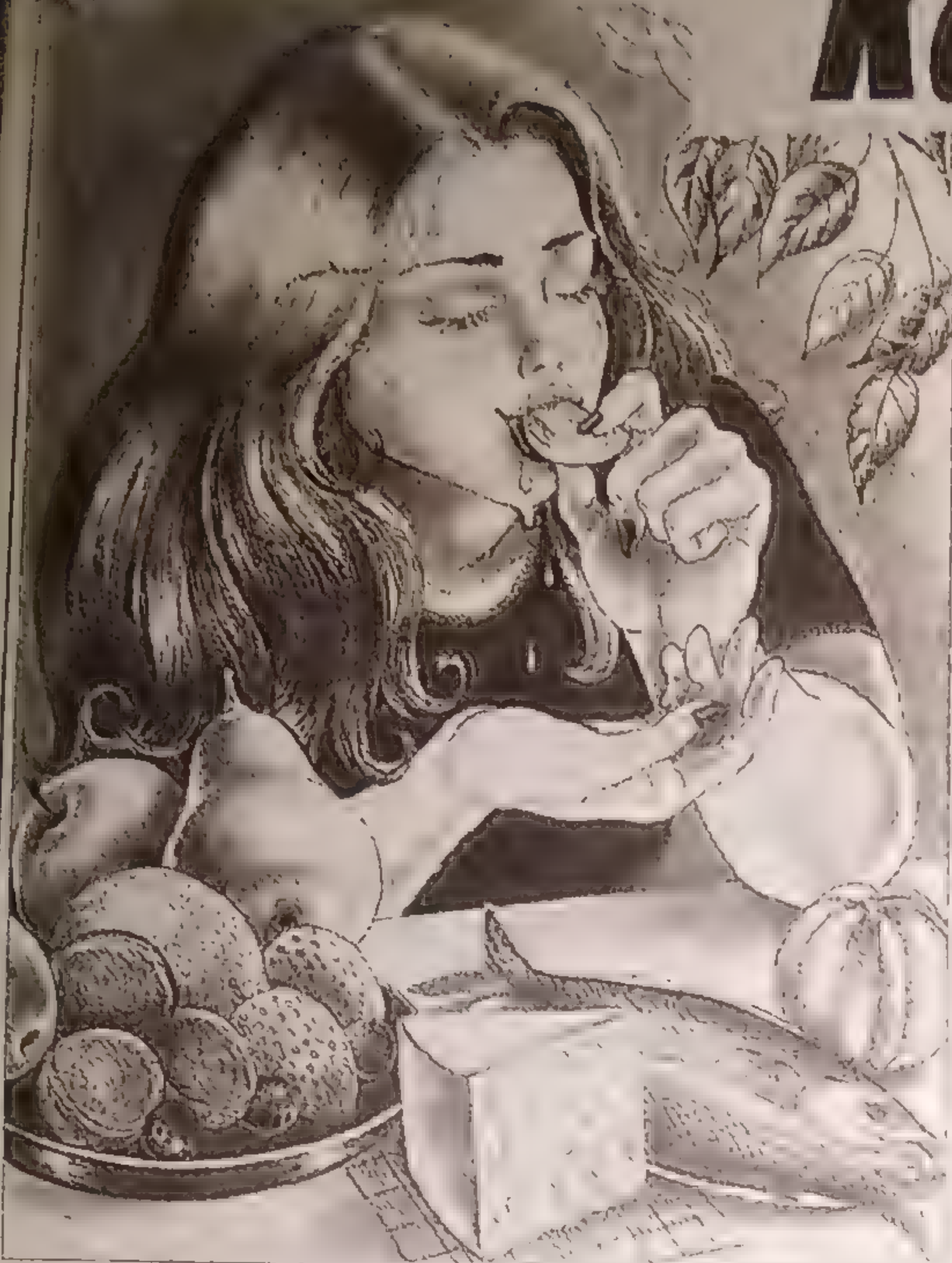
«Неужели летом в маечке?»

Мать и дочь ухватились за меня как за последний шанс. Пришлось им внушать, что лечение будет длительным, что кожные покровы очистятся полностью лишь через пять-шесть месяцев, сама аллергия отступит через три года.

Лечение начали в августе, и действительно к новогодним праздникам не осталось на теле ни одной болячки, кожа сделалась гладкой, атласной, какой и должна быть в девичестве.

Лене не верилось: «Мама, неужели летом смогу пойти на речку? Неужели выйду на улицу в маечке?!». Лето принесло и перемены в питании: осторожно, понемногу начали давать смородину, вишню, яблоки, помидоры, мясо и рыбу, сладкий чай. А к следующей весне она начала есть практически все. Правда, бывало, если переборщит с конфетами или цитрусами, на руках между пальцев нет-нет да появлялись предупреждающие красные пятнышки, легко снимаемые моей мазью.

Это лишь подтверждало мое требование, что лечение надо продолжать, праздновать победу рано. Лишь выдержав три года, мы добились желаемого - болезнь отступила. У девушки началась



Очень часто аллергия сопровождается кожными высыпаниями, дерматитами, изнуряющими больного на протяжении многих лет, причиняющими не только физические, но и нравственные страдания.

ШКОЛА оздоровления

Одуванчика сок помог

Кроме того, на первом этапе, после полного очищения кожи и некоторой стабилизации общего состояния, когда были отменены мазь и настой дурнишника, больная пила в мае-июне сок одуванчика. Пропущенная через мясорубку ополоснутая под краном трава (без корней) отжималась через плотную хлопчатобумажную ткань. Полученный сок наполовину разводили водой и доводили до кипения. В первые 2-3 дня, проверяя реакцию организма, давали по столовой ложке утром и днем за 20 минут до еды, затем перешли на 3-4 ложки. Курс лече-



ния длился около полутора месяцев с небольшими вынужденными перерывами на 1-2 дня в неделю, когда приходилось уезжать за свежей травой.

Одуванчик очень подвержен воздействию выхлопных газов, накапливает яды в чудовищном количестве, поэтому близко от дорог и жилья собирать его нельзя.

Впрочем, это правило касается и других растений, брать их надо только в отдаленных,

малопосещаемых местах, недоступных для моторизованной техники и, где нет никаких сельскохозяйственных работ.

В середине зимы использовался настой из сушеных листьев и корней одуванчика, взятых в равной пропорции: по столовой ложке на 0,5 л кипятка, оставить на ночь в термосе. Выпить настой в 3 приема за 20-30 минут до еды.

Прекрасное кровоочистительное средство со множеством других полезных свойств, к тому же обладает антиаллергическим действием.

Вместо одуванчика, а лучше всего вместе с одуванчиком, использовать корень лопуха. Если готовить его отдельно, то 2 столовые ложки корня надо залить с вечера 0,5 л сырой воды, утром довести до кипения и подержать на

огне 5 минут, в горячем виде процедить и первую порцию - полстакана - выпить сразу натощак, остальной настоем разделить еще на 3 приема, выпивая незадолго до еды.

Когда одуванчик объединяют с лопухом, то берут их измельченные корни по столовой ложке и готовят так же, как указано выше.

Курс 1-2 месяца.

При необходимости дальнейшего лечения заменить другими средствами. Например, настоем корня огородного сельдерея. Его кладут 1-2 столовые ложки на стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 8-10 часов - делается это на ночь. Утром процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день до еды, в основном при аллергических кожных вы-

И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ

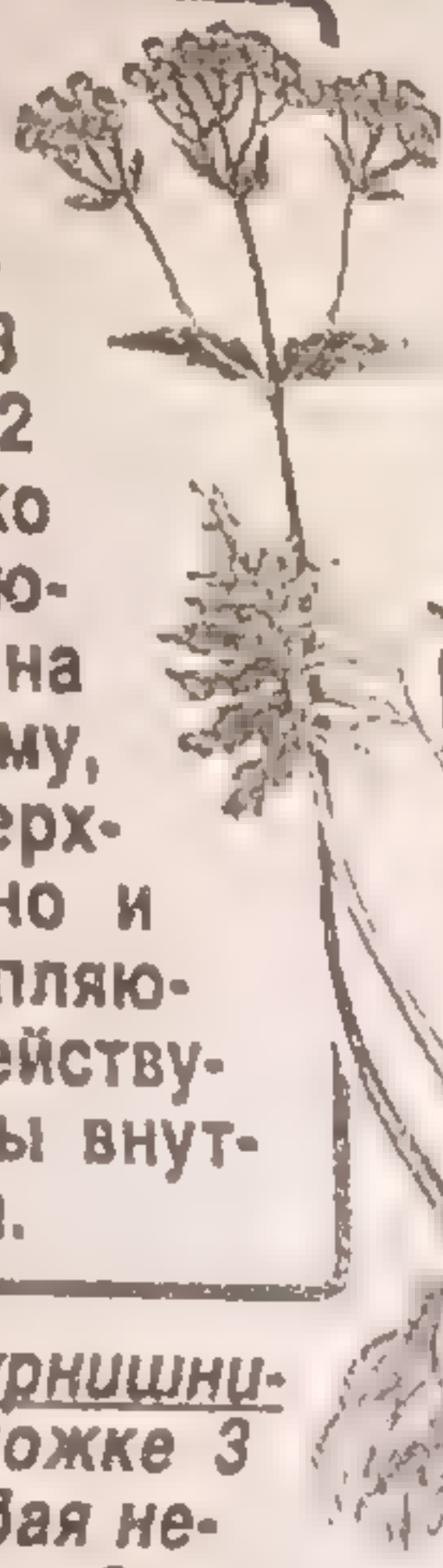
аллергию



активная, полнокровная жизнь, хотя (на всякий случай) раз в год она проходит непродолжительный профилактический курс траволечения.

Что и как познано

● **Настойка валерианы** по 40 капель на столовую ложку воды 3 раза в день. Пить 2 месяца. Не только ради успокаивающего действия на нервную систему, снимающего сверхвозбудимость, но и как общеукрепляющее, мягко воздействующее на железы внутренней секреции.



● **Сок травы дурнишника** по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Принимать 2 месяца. Как раз в августе и сентябре в дурнишнике накапливаются самые полезные вещества, необходимые для лечения. Велика его польза для щитовидной железы, да и для других желез внутренней секреции. Прекрасное средство при многих кожных заболеваниях, в том числе и аллергических. С октября был назначен настой сушеной травы: чайная ложка на стакан кипятка, настоять в течение часа, выпить в три приема за день.

Курс лечения длительный, до полугода. После каждых двух месяцев перерыв на полторы-две недели.

Одновременно все кожные высыпания обрабатывались сначала свежим соком, затем прикладывались распаренные листья и примочки из того же настоя. Примерно через час на эти места наносилась мазь из череды.

● **Мазь, изготовленная из крепкой спиртовой настойки череды и ланолина с вазелином**, как и от псориаза, только пропорции здесь несколько иные: 6 чайных ложек одной только череды на 12,5 г разогретого безводного ланолина, после тщательного размешивания добавить 12,5 г вазелина. Мазью пользоваться ежедневно вплоть до исчезновения всех аллергических высыпаний.

● С первых дней лечения пить слабенький чай из череды. Заваривать половину или целую чайную ложку в стакане кипятка, в зависимости от степени измельченности травы, но так, чтобы цвет настоя был светло-желтым, а не зеленым. Заварка всякий раз должна быть свежей: настоять 20-25 минут и сразу выпить в по-



лугорячем виде. Особой дозировки нет, но принимать не менее двух стаканов в день постоянно, без перерывов, на протяжении всего трехлетнего курса лечения.

● **Спиртовая настойка шишек хмеля**: на стакан измельченного сырья стакан водки или сорокаградусного спирта, настаивать 2 недели, процедить, отжать. Принимать по 10 капель в столовой ложке воды утром и днем, на ночь 15 капель, не больше. Передозирование может вызвать головную боль или неприятные ощущения. Настойка хмеля принимается после валерианы, заменяя ее, тоже на протяжении двух месяцев.

● **Спиртовая настойка пустырника**: полстакана травы на стакан алкоголя, настаивать 2 недели. Закончив прием хмеля, перейти к пустырнику - по 20-25 капель 3 раза в день. Принимать 2 месяца и можно вернуться к валериане на двухмесячный срок. Затем следуют настойка хмеля и снова пустырник. Кругооборот этот проводится по мере необходимости до 3-4 раз.

● Мы включали в него еще спиртовую настойку корней пиона уклоняющегося - марьиного корня: четверть стакана измельченного корня на стакан алкоголя, настаивать 3 недели. Назначалось по 30 капель 3 раза в день, также на двухмесячный курс. Между прочим, при ал-

лергическом вазомоторном рините, попросту говоря, насморке, используются корни садового пиона: с них соскребают кожуру, высушивают и принимают в виде порошка по столовой ложке 3 раза в день, но долго пользоваться этим средством нельзя, не более 7-10 дней. Впрочем, иногда уже на вторые сутки упорный, ничем не снимаемый насморк проходит бесследно.

● **Спиртовая настойка березовых почек**: 8-10 столовых ложек на 0,5 л водки, настаивать месяц. В первые месяцы лечения наружно, обрабатывать кожу через 1,5-2 часа после мази при возникновении зуда и вообще в качестве закрепителя.

Внутри на протяжении 2 недель с последующим двухнедельным перерывом, по чайной ложке 3 раза в день.

После двукратного повторения курсов валерианы, пустырника, хмеля и марьиного корня дополнительно была назначена спиртовая настойка травы - вероники, водяники черной: 2/3 стакана травы на стакан водки, настаивать 3 недели. Принимать по 40 капель 3-4 раза в день. В народе траву этого растения используют при заболеваниях нервной системы, эпилепсии, параличах, тиреотоксикозе, а в данном случае использовалась способность улучшать обмен веществ, укреплять иммунную систему организма.

ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

сыпаний. В летний период желательно пить сок, извлеченный из корня сельдерея, по 1-2 чайных ложки 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Начинать надо всегда с меньшей дозы, а несколько дней спустя, если нет отрицательной реакции, увеличить ее вдвое. Потому и указывается: 1-2 ложки.

От аллергии, особенно при первых ее проявлениях, хорошо помогают домашние лекарства из ромашки аптечной, цветков календулы, яснотки белой, листьев крапивы, мяты перечной, травы хвоща, чистотела, короставника, фиалки трехцветной. Пьют настой как отдельного растения, так и в сборах, которые легко составить самому в упрощенном варианте, когда смешиваются, допустим, в равной пропорции фиалка трехцветная, крапива, ромашка, календула и трава хвоща полевого. Две сто-

ловые ложки сбора настаиваются в 0,5 л кипятка всю ночь в термосе - это дневная норма. Пить можно длительно, несколько месяцев подряд.

Ряска для хвори - острастка

До недавнего времени очень редко говорилось о ряске, а она заслуживает пристального внимания хотя бы потому, что богата солями йода и брома, жизненно важными микроэлементами - железом, кальцием, фосфором, марганцем и многими другими. В ней содержатся необходимые человеку белок, протеин, жир, клетчатка.

Противопоказаний к применению ряски нет. Почти тридцать лет использую ее в траволечении, и побочных действий пока не наблюдалось.

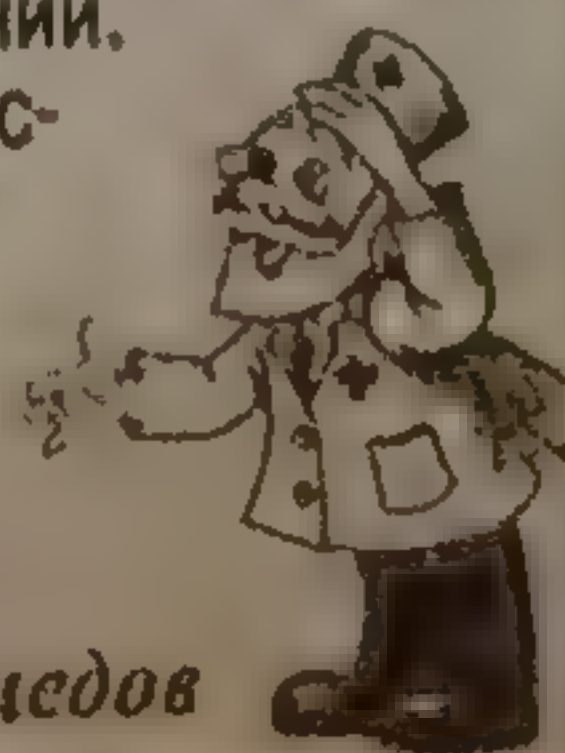
При аллергии средней тяжести, в какой бы форме она ни проявлялась, более всего подходит спиртовая настойка. Обычно рекомендуется настаивать 7 дней чайную ложку свежей промытой травы ряски на 50 мл водки, принимать по 15-20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день.

Однако сам привык к давно испытанному своему методу. На бутылку водки кладу полный стакан свежей ряски. За редким исключением иногда использую и сушеную, в той же пропорции. В первые 2-3 дня настаиваю на свету, затем убираю в темное место, закрывающийся шкаф. Выдерживаю 4 недели, после чего процеживаю

и убираю на хранение. При аллергии назначение следующее: в 1-ю неделю - по 20 капель на рюмку воды 3 раза в день до еды; во 2-ю неделю - по 30 капель; в 3-ю - по 40, а начиная с 4-й недели - по 50 капель также на пятидесятиграммовую рюмку воды 3 раза до еды на протяжении длительного времени, пока не будет использована вся настойка из бутылки.

Маленьким детям спиртовую настойку заменяю порошком из травы ряски: по чайной ложке, разведя в воде, 3 раза в день. Можно скатать шарик с вареньем или медом, если нет к ним, особенно к меду, противопоказаний. При лечении ряской наблюдались хорошие результаты.

Рим Ахмедов



Мечтаю хотя бы на ноги встать

Надеюсь, и мне кто-то поможет. Я болею миопатией. Не мечтаю вылечиться полностью, но хотя бы на ноги встать. Очень прошу вашего совета, читатели. Что нужно пить, какие травы?

Галина Васильевна Кошелева,
429364, Р. Чувашия,
Батыревский район,
с. Первомайское,
д. 218, кв. 1

А стенокардия наступает

У меня врачи признали прогрессирующую стенокардию. А мне всего 50 лет. Дорогие травники, помогите! Заранее большое спасибо.

Л.М. Кислухина,
445026, г. Тольятти,
ул. Революционная, д. 44, кв. 47

Дурмана бы мне для лечения

Если кто сможет, вышлите 300 г травы дурмана. Расходы оплачу.

Н.М. Черкашина,
Свердловская обл.,
г. Карпинск,
ул. Ленина, д. 92 А, кв. 5

А у меня под ложечкой болит

Мне 40 лет. Почти все время болит под ложечкой. Врачи говорят - панкреатит. Лекарства не помогают. Все время неустойчивый стул. Кто знает, как с этим недугом справиться?

Ольга,
Кировская обл.

Мне б лузги гречишной!

В № 1 газеты «Ай, болит!» было письмо «Гречишной лузгой вылечилась». Только вот хочу узнать: продаются ли набитые этой лузгой подушки, валики, матрацы, пояса нателные? Можно ли заказать их наложенным платежом по почте? Оплату гарантирую.

Л.В. Горикова,
683012, г. Петропавловск-
Камчатский,
ул. П. Ильича, д. 56, кв. 53

Посидим, поохаем...



Хочу бросить курить

В № 7 газеты «Ай, болит!» прочитал заметку «Как бросить курить». Как раз для меня! Только где взять листья эвкалипта? Может, кто вышлет?

И.Н. Козанов,
Р. Коми,
г. Усть-Кулом,
ул. Советская,
д. 43, кв. 12

Кто испробовал методику Бейтса?

Кто из читателей пробовал восстановить зрение по методике Бейтса (от близорукости)? Поделитесь опытом, пожалуйста, напишите в газету. Заранее благодарна.

Л.Я. Соловьева,
г. Северодвинск

Как мне от экземы вылечиться?

Мне 15 лет. С восьми у меня экзема на руках. Из-за этого сильно переживаю. Я обращаюсь ко всем читателям: может, у кого было подобное?

Помогите, пожалуйста.
Татьяна,
Вологодская обл.

У меня атеросклероз сосудов ног

Я работаю на воздухе. Думаю, из-за этого ноги мерзнут и болят. Врачи поставили диагноз: атеросклероз сосудов ног. Пью сосудорасширяющие лекарства, но они сейчас дорогие. Может, кто-нибудь подскажет другой способ?

З.В. Бычина,
618550, Пермская обл.,
г. Красновинск,
ул. Гагарина, д. 78, кв. 1

Замучил крестцовый радикулит

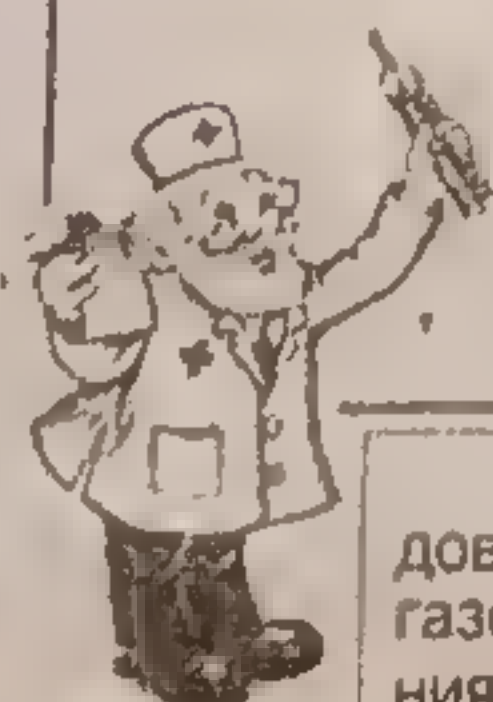
Кто знает, как избавиться от крестцового радикулита? Ну если уж не избавиться, так хотя бы облегчить обострение болезни.

Л.И. Шишконова,
188686, Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н,
п/о Разлителево,
д. 6, кв. 9

У отца рана не заживает

Четыре года назад у моего отца случился открытый перелом. А он все еще мучается. Кости зажили, а рана нет. Нам сказали, что это из-за плохой циркуляции крови. Он хромотает и весь похудел. Я хочу ему помочь, но не знаю как. Может, кто-нибудь из читателей подскажет, что делать?

В.Л. Курманаева, г. Зеленодольск,
ул. Столичная, д. 11, кв. 14



В номере также использован материал из книги Рима Ахмедова «В растениях целебная сила» (1). В рубрике «Все секреты из газет» использованы материалы из газет: «Секретные исследования» (1), «Отдохни» (1), «Успех» (2), «Сенсации» (1).

Продолжается подписка!

на оставшиеся месяцы
первого полугодия 2000 года
на газету «Ай, болит!»

• в почтовых отделениях вышеперечисленных областей (за исключением Костромской и Саратовской);

• в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Новокосцево, Тосно, Искитим, Сальск, Самара, Тула, Няндама (РИФ «Инфосервис»);

• в филиалах «МАРПИ» городов Мурманской области.

На этот же период (1 полугодие 2000 года) можно подписаться на газету «Живица»

• в киосках «Роспечать» городов Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Тосно, Искитим, Сальск.

Подписные индексы:

• «Ай, болит!» - 34259 - для России, - 50486 - для Архангельской области.

• «Живица» - 27807 - общий по России.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
12/01/98 № 12.03.95 г.

Адрес редакции
и подписчикам:

г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Понедельник. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.

Печать офсетная.

Знак № 296 Тираж 188.512 экз.

Средняя цена 000 Газета «Ай, болит!»
Индекс: 5016 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
17.00,
фактически -
пятница
17.00

ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: info@aybolit.ru
http://www.givabo.atnet.ru

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-03
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Иванова Т.Ю.
Верецагина Е.П.
Овсепьянова Н.И.
Боголина О.Н.
Лузин Ю.К.

Внимание! Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, болит!

Газета основана 14 апреля 1993 года Г. Барболом и В. Белоусов

С 1 апреля открыта подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года. Подписка проводится на всей территории Российской Федерации, в каждом отделении связи. Наши газеты вы найдете в объединенном каталоге «Пресса России» (в зеленой обложке), том 1, страницы 46 и 51.

• Открыта подписка и по местным каталогам на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года во всех почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Костромской, Мурманской, Саратовской областей, Ненецкого АО, республики Карелия.

А также:

• в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Вологда, Владимир, Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Когалым, Рубцовск, Миасс, Новокузнецк, Чебоксары («Чувашпечать»), Искитим, Тосно и Гат-

Продолжается всероссийская подписка!

чина («Леноблпечать»), Бокситогорск («Ленпресса»), Калуга, Самара, Сальск, Тула, Псков («Печать-Плюс»), Кызыл;

• в филиалах «МАРПИ» городов: Мурманск, Апатиты, Кандалакша, Мончегорск, Никель, Североморск;

• в редакциях газет «Архангельск» (г. Архангельск) и РИФ «Инфосервис» (г. Нянда).

(Дополнительную информацию читайте на стр. 8)



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Думала,

хватит на всех

Я-то думала, много в этом году сабельника заготовила! А оказалось, что на все заявки, которые вы прислали, не хватило. Извините уж меня, может, до сентября подождете? Я снова сабельника собираю.

Вышлю траву наложенным платежом по 20 рублей за 100 г. Устроит?

Вера Васильевна Кокоулина,
612100, Кировская область,
г. Котельнич,
ул. Школьная, д. 6, кв. 30

Расскажу по секрету...

Могу выслать морозник красноватый всем, кто похудеть желает. Моя супруга за семь месяцев потеряла семнадцать килограммов. Эта травка укрепляет сердце, нервную систему, очищает организм от шлаков, токсинов, радионуклидов, лечит эпилепсию и неврозы. Расскажу и о том, как жена моя похудела.

Николай Васильевич Соколов,
606910, Нижегородская обл., г. Шахунья,
ул. Коммунистическая, д. 61

Лечитесь - не сдавайтесь!

Спешу, С.А. из Саратова, Вас ободрить: есть хороший рецепт и от Вашего недуга! Не отчаивайтесь! У меня, знаете, какая страшная рана на ноге была?! Думала, уж и не залечить ее ничем. Нет, люди научили.

Столовую ложку сухой осинового измельченной коры заливала 2 стаканами горячей воды, кипятила 30 минут, процеживала. И промывала рану да еще компрессы делала.

Тем и вылечила! Советовали мне, кроме того, посыпать ее порошком из толченого корня переступня белого. Но не потребовалось даже. Так что лечитесь, дорогая С.А., - не сдавайтесь! Уверена, и другие айболитовцы пришлют Вам немало рецептов. Читатели-то этой газеты вон какие отзывчивые!

Ольга Нарышкина,
г. Кашино



«Ай, болит!» - просто золото!

Все труднее становится достать «Ай, болит!». А как хочется! Он несет народную мудрость, некоторые рецепты - просто золото. Дай Бог тебе, «Ай, болит!», сохраниться и научить людей многому. Ведь сегодня твой опыт необходим нам больше, чем когда-либо!

Живи, дорогая газета!

Поллина Пилипенко,
г. Риквере, Эстония

Здравствуй,

Лечусь грозой в начале мая

Обнаружила я на правой руке огромную шишку. Мало того, что на кисть неприятно смотреть, так еще и болеть рука стала. Особенно по ночам - места я себе не могла найти. Куда и к кому я только за помощью и советом не обращалась с этой, так называемой, «могильной костью»! И в больницу, и к бабушке-знахарке, и в церковь ходила, и даже на кладбище, на могилки бегала.

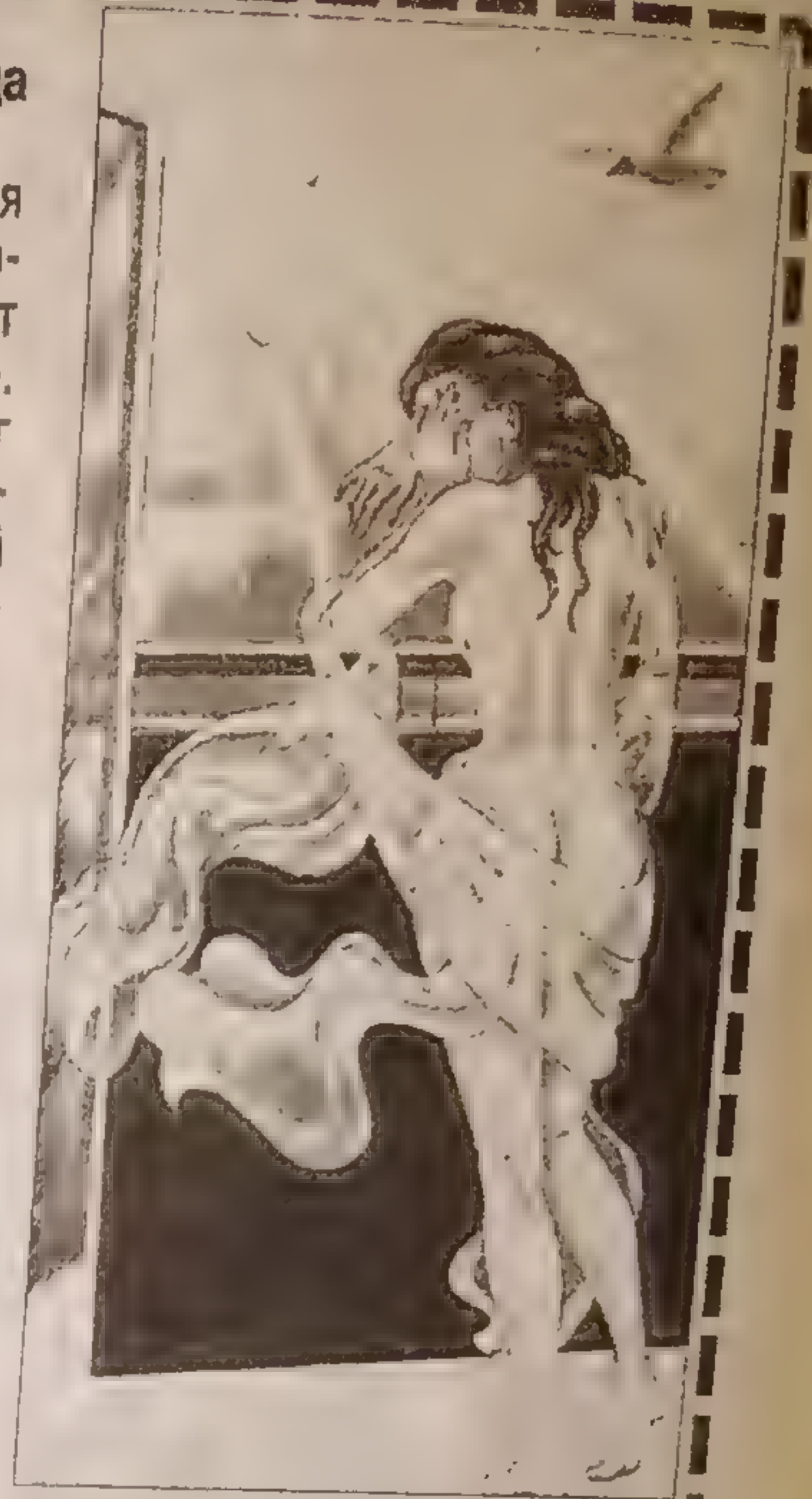
Время шло, а шишка никак не пропадала. Совсем

было я отчаялась ее извести, да помог случай.

Как-то в первых числах мая копала грядки. Вдруг небо заволокли тучи, раздался гром, раскат за раскатом покатился по округе. А соседка моя по огороду вдруг начала по земле через голову кувыряться! И мне кричит: «Давай и ты! Говорят, спина болеть перестанет!» Сделала она три кувырка и отправилась с мужем за водой к ручью. Только скрылись они под горкой, я выбрала поляночку зеленее да помягче и... Гром гремит, а я кувыркаюсь!

Через день после этой акробатики нечаянно за ужином глянула на руку, а шишки как не бывало. Помог батюшка первый весенний гром. Во славу Божию!

В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск



От лишнего волос семени крапивы избавляются

Т.Н. Колонтаевская из г. Тольятти! Специально для Вас рецепт посылаю, как от лишнего волос на теле избавиться. 40 г толченых семян крапивы залейте 100 г растительного масла, настаивайте в стеклянной посуде две недели и процедите. Этим настоем смазывайте места, где хотите волосы свести. Лично мне

это средство помогло. Надеюсь, и Вам поможет.

Галина Дмитриевна
Кайнова,
г. Темрюк,
Краснодарский край

Солнце дочку вылечило

Дочка в поезде подхватила кожную инфекцию, которая распространилась от одной болячки по всему телу. Помогли солнце, воздух и вода - три дня через каждый час купалась и загорала. А от лекарств было только хуже.

Т. Сажнова,
г. Сыктывкар

И желудок перестал болеть вскоре

К моей бабушке частенько обращались люди за помощью. Она умела и боль утихомирить, и болезнь заговорить, и травами вылечить. Как-то к нам пришел ветеран войны из соседнего дома, 75-летний Константин Петрович. У него был целый «букет» болезней - сердечная недостаточность, сильно отекали ноги, так, что невозможно было ходить. Но больше всего страдал он от язвы желудка. Врачи не питали надежд на выздоровление: в таком возрасте все болезни у человека только обостряются.

Шесть дней потребовалось бабушке, чтобы Константин Петро-

вич почувствовал себя лучше. Все это время она ежедневно ставила ему банки, делала массаж, читала молитвы. А еще лечила своим интересным способом.

Больной выпивал ст. л. чистого спирта (или керосина, отфильтрованного через активированный уголь), отсчитывал «раз, два, три» и сразу проглатывал ст. л. сливочного масла. Опять - «раз, два, три» и залпом - свежее (суточное) куриное яйцо, «раз, два, три» и - ст. л. меда.

Повторял эту процедуру 3 раза в день за полчаса до еды.

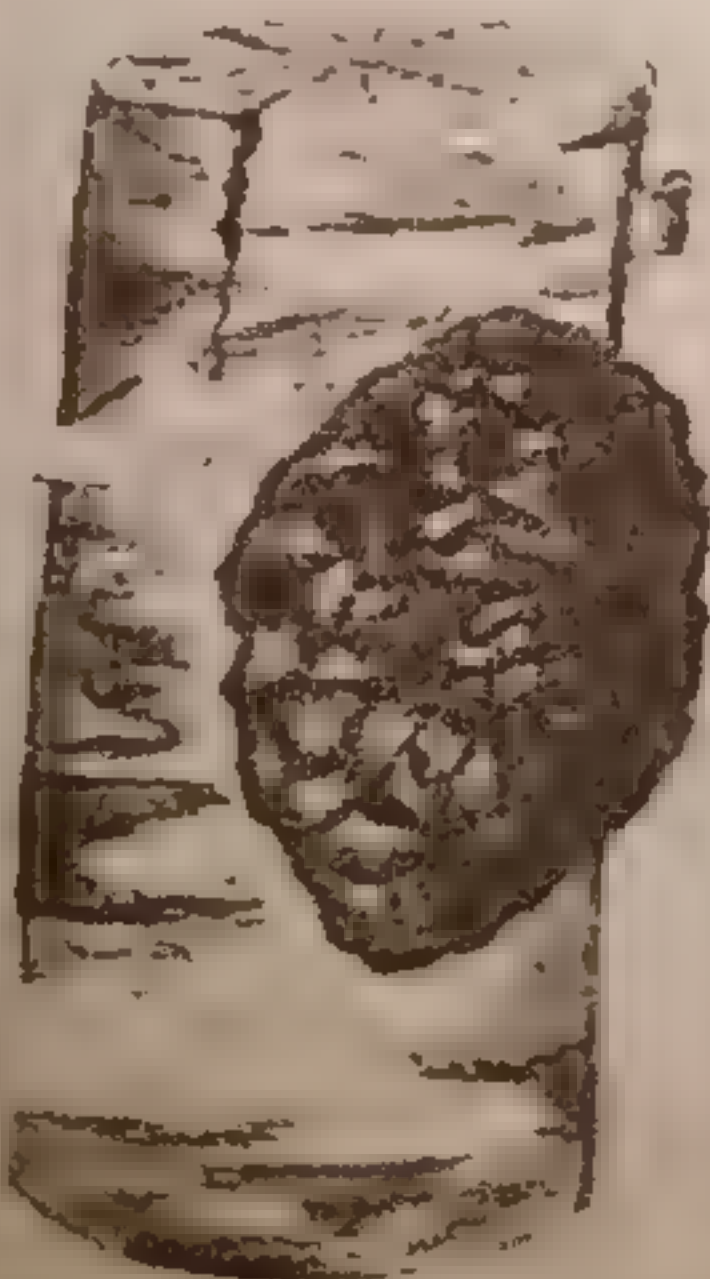
Что там больше помогло ветерану - массаж, молитва, это ли любопытное средство, а, может, все вместе взятое, но только и желудок перестал вскоре болеть, и ноги больше не пухли, и общее самочувствие значительно улучшилось.

г. Моздок

Сам себе доктор...

К этому уроду, менее всего похожему на гриб, отношение у меня самое почтительное.

Бывает, идешь на клюквенное болото, до которого и без груза-то нелегко добраться, а все равно глазами по березам шарить. И как только увидишь знакомый черный нарост на белом стволе, - мешок с плеч долой, топорик в руки и туда, где обнаружил свою старую приятельницу - чагу.



(Берется она только с живых деревьев.)

Гриб этот - словно язва на прихворнувшей березе. Иногда «расстекается» по стволу на метр-полтора. С иных деревьев можно добыть до 5 килограммов ценнейшего лекарственного сырья. Тут же, под березой, выковыриваешь топориком рыхлую, похожую на пробку, массу, а твердые куски несешь к рюкзаку...

Чагой я заинтересовался лет 20 назад, после того, как

один знакомый «на моих глазах» избавился с помощью березового гриба от запущенной язвы желудка. Где-то через год крепко выручила чага и меня. Вот как было дело. В то лето (я тогда жил в Ка-

ся топором. А уже на другой жизни моя превратилась в настоящий ад. Страшная изжога не проходила ни днем, ни ночью. Сода, различные снадобья, предложенные приятелями-врачами, не помогали. Выручил меня лишь настой чаги.

Березовый гриб - чагу

В народной медицине березовый гриб издавна применяется при раке внутренних органов.

В настоящее время налажен (в недостаточной степени, к сожалению) промышленный выпуск экстракта из чаги (бефунгин), который применяют в качестве сред-

стии) из-за сильной засухи в лесах стали полыхать пожары. Однажды огонь подступил даже к самому нашему городу. Все жители, вооружившись топорами и лопатами, в течение дня делали кольцевую траншею в торфянике, начинавшемся сразу же за домами. В тот день я вдоволь намахал-

доктор Айболит!

3

Омолодил меня морозник

К своим 43-м годам я накопила немало болезней, не могла от лишнего веса избавиться никакими заграничными таблетками. А потом узнала, что под боком в горах растет мой спаситель - морозник кавказский. Начала его принимать, и началось невероятное: столько из меня черной, вонючей дряни вышло, что просто поразительно, как можно столько всего в себе носить и при этом неплохо себя чувствовать. На пятые сутки, с болями, вышел камень из почек, занесли суставы, обострился шейно-грудной остеохондроз, мучив-

ший меня лет 15. Но я продолжала пить и к концу третьего месяца лечения вдруг почувствовала себя очень легко, потеряла 13 кг лишнего веса, исчезла изжога, прошли боли в позвоночнике.

Вот уже два года я принимаю морозник. И чувствую себя помолодевшей. Слышала, что некоторым эта трава не помогает. Так ведь нужно не просто пить, а и верить в силу растения, не бросать лечение при первом недомогании.

Кстати, могу желающим выслать морозник. Теперь я его сама заготавливаю.

Только просьба: высылайте конверт с обратным адресом.

**Наталья Константиновна
Конькова,**

353202, Краснодарский край,
ст. Динская,
ул. Кирова, д. 117, кв. 17

Года два назад, один из моих знакомых пожаловался, что не может на ногу ступить - шпора мешает. Я сочувствовала, но пока самой не коснулась та же беда, не могла понять всех мучений страдальца. А дело было так.

Полтора года назад моя сестра-двойняшка заявила, что ходит с трудом (а ходить приходилось пешком много - по всему городу, поскольку она работала в социальной службе), в пятку будто кто-то шило воткнул. Я в то время осваивала массаж с медом и готова была на ком угодно потренироваться. И предложила ей свои услуги. Она тут же согласилась - видимо, допекло. Я обмазала ей медом пят-

**А я по
шпоре
медом!**

ку, и начала потихонечку-полегонечку шлепать ладонью по коже. Минут через 10 мед загустел, руки начали прилипать, за ними потянулись беловатые нити. Я дошлепала по ноге до красноты. Массаж повторяла еще 2 вечера подряд.

Моя Любаша возмущалась, но терпела. И... о, Боже, какая удача! По словам сестры, через неделю нога будто обновилась, боли прекратились. Сейчас о шпоре у нее остались одни воспоминания.

А уж свою шпору я распознала с первых дней. И медовым массажем быстрехонько с ней расправилась.

**В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск**

ства, улучшающего общее состояние больных со злокачественными опухолями. Назначают бифунгин также при хронических гастритах, язвенной болезни желудка.

В том районе Карелии, где про-

очень уважаю!

жил 6 лет, местные жители чагой почему-то пользуются редко. Но настоящие ее знатоки уверяют, что березовый гриб (чай из него) восстанавливает силы, улучшает зрение и даже снимает головную боль.

Сушат заготовленную чагу, предварительно измельченную

на куски, на открытом воздухе, в духовках.

Во всех справочниках березовый гриб «разрешается» заготавливать круглый год. Лично я занимаюсь этим лишь весной и осенью.

го старого лесника, что чага, заготовленная в эти времена года, - наиболее целебна.)

Примечание

При лечении настоем чаги больному назначается молочная диета. Исключаются из рациона: мясо, жиры, копчености, острые приправы. Нельзя внутривенно вводить глюкозу и принимать препараты пенициллина.

Сбросил лишний вес и выздоровел

С детства я был полным. И к тридцати годам полностью сказала на здоровье: начало скакать давление. Еще через пару лет появились сердечные боли. А однажды зашел я в книжный магазин и купил книгу Малахова «Голодание». Поверив автору, начал голодать раз в неделю. Сначала было тяжело: болело тело, голова, постоянно текло из носа. Но я решил не сдаваться,



начал обли-
ваться хо-
лодной во-
дой. И вот
результат.

За три года мой вес со 105 кг снизился до 88. За это время я не болел простудными заболеваниями, не беспокоило давление. Голодать и обливаться и сейчас продолжаю. И всем, у кого давление скачет и шалит сердце из-за лишнего веса, советую.

**Сергей Тужилов,
г. Уфа**

Царский туалет и мне помогает



Увидела в фильме «Царская охота» эпизод, где Екатерине II слуги подают серебряную чашу с кусочками льда, которыми царственная особа совершает утрен-

ний туалет. Решила использовать это средство для себя, ведь в желании хорошо выглядеть все мы, женщины, одинаковы.

Результат оказался потрясающим. Это заметил, в первую очередь, муж. А через несколько дней и все домашние. Лицо разгладилось, помолодело. Честно говоря, такого я и не ожидала.

Удивительно, но эффект таких процедур очень стойкий. Весь день румянец играет на щеках. Конечно, лучше всего использовать для заморозки чистую воду: родниковую или отвар трав, ягод (например, череды, шиповника). Ледяной плашкой я натирала лоб, щеки, шею до онемения. Аккуратно промокала теплым махровым полотенцем. И так делала несколько раз. Будьте осторожны, не пораньте нежную кожу острыми ледяными гранями.

**З. Губайдуллина,
г. Бузуруслан**

Сам себе доктор...

Готовится настой следующим образом. Куски сухой чаги (из расчета 100 г на литр) замачивают в холодной кипяченой воде. Через 5-6 часов их измельчают с помощью мясорубки или терки. Полученную массу погружают в ту же воду. Настаивают 48 часов, процеживают. Принимают перед едой по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

**Вячеслав Николаевич
Шанин,
народный целитель,
г. Великий Новгород**



Айболит

Мне скоро 18 лет, мужу - 23. Мы живем, не предохраняясь, почти 2 года. А беременность не наступает. Мама успокаивает: «Молода еще. По-взрослеешь - и забеременеешь. Не торопи события.» Но мы с мужем начали волноваться. Может, у нас что не так?

Наташа, г. Вельск

Вполне возможно, Наташа, что-то и не так. Сейчас брак считается бесплодным, если в течение года при регулярной половой жизни без предохранения беременность не наступает. А у вас стаж, говорите, уже почти 2 года... Есть основание беспокоиться. Тем более, что бесплодные браки теперь - вовсе не редкость. На 100 пар приходится 15-20. Так что советую провериться. Сначала супругу (это проще), а потом, в случае необходимости, и тебе.



Неужели я бесплодна?

Сегодня, друзья, у нас разговор о бесплодии. В редакцию пришло от вас несколько вопросов на сей счет. На них готова ответить наш постоянный консультант, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медицинской академии, кандидат мед. наук Галина Георгиевна Супрутская.

У нас с мужем хорошие отношения. Он меня любит. Но как только предлагаю ему провериться на бесплодие (живем 2,5 года, а детей нет), он учиняет настоящий скандал, оскорбляет: «Как ты можешь меня подозревать?! Я что, по-твоему, импотент?! Да у меня до тебя куча женщин была...» Нет, конечно, он - не импотент. Но неужели тогда бесплодие по моей вине?

Лена Е., г. Архангельск

Ой, Лена! Ваш муж не исключение: мужчины зачастую считают виновными в бесплодии жен, напоминают о своих мужских победах. А между тем в 40% случаев беременность не наступает по их «вине». Да если бы, дорогие, дело определялось количеством половых сношений и числом женщин, с которыми были! А то ведь нередко бывает нарушение процесса сперматогенеза - образования мужских половых клеток; недостаточный объем эякулянта, дефицит, а то и полное отсутствие в нем сперматозоидов. Да, и такое нередко! Отчего? А перенес муж-

всего вам надо исключить вероятность мужского бесплодия. Проверить качество спермы.

Нашему сыну исполнился год, когда я забеременела снова. Но рожать было немыслимо. Мальчик болел, приходилось его лечить, все это хлопотно. Сделала аборт. Теперь сыну 6-й год. Нужен второй ребенок, дочку хочется. Но беременность что-то не наступает. Неужели из-за аборта? Ведь его удачно сделали.

Светлана, г. Вельск

Да сколько случаев, Светлана дорогая, когда рано или поздно последствия аборта дают о себе знать! Он же производится вслепую, наощупь. Мы постоянно предупреждаем: такая уж это операция. Но женщины все же нередко легкомысленно относятся к этим предупреждениям. Вот одна. В 33 года забеременела вторично, имея сына. Муж тоже желал дочь или даже второго сына. И просто умолял ее не делать аборт. Нет, пошла. Теперь плачет: потеряла месячные на всю оставшуюся жизнь. Потеряла способность к зачатию! А что произошло? Во время аборта был нарушен

внутренний слой матки. Превратился в грубый рубец... Не хочу, конечно, пугать Вас, Све-

та, но не исключено, что аборт прошел вовсе не столь благополучно, как кажется. А возможны и другие причины бесплодия. Словом, необходимо обследоваться!

У меня с замужней дочерью вдруг стало твориться неладное. Ей бы ребенка родить, а у нее, как у мужчины, начали расти волосы не теле. Вон по телевизору говорят: где-то, в кабинетах каких-то, их удаляют безболезненно. Но неужели нет ле-

Снизим

давление сами

Как бороться с гипертонией без таблеток? Советы народного целителя Бориса Елизарова.

Первое упражнение.

Попросите жену, дочь, сына, приятеля сделать следующее. Мысленная установка: «Снижаю давление». При этом руки надо держать горизонтально над головой. И медленно опускать их вниз, думая при этом: «Перевожу лишний кровоток в область малого таза». Затем, развернув ладони ребром, поднять их над головой пациента и повторить процедуру, пока боль в голове не прекратится.

Второе упражнение. Пациент снимает носки или

колготки. Вы говорите мысленно: «Открываю пальцы ног». Делаете рукой круговые движения над пальцами ног по сужающейся спирали (по часовой стрелке на расстоянии примерно пяти сантиметров от ступни). Закончив круговое движение, собираете пальцы в щепоть и стряхиваете отрицательную энергию.

Такие движения надо повторять до тех пор, пока по рукам и ногам пациента не пойдут мурашки.

Еще один рецепт. Энергично 20 раз потяните себя за мочки. Затем 20 раз за верхнюю часть уха. После 20 раз за среднюю часть - назад.

И наконец, разотрите уши костяшками пальцев 20 раз по часовой стрелке и против нее.

Это не только лекарство, но и профилактическое средство против болезни коронарных сосудов и кишечного тракта, сахарного диабета и ожирения, расширения вен, против камней в желчном пузыре.

О пользе отрубей стали писать не так давно - в 60 - 70-х годах, когда основательно исследовали их ценность и действие на наш организм. С тех пор стали они не только лекарством, но и профилактическим и вспомогательным средством против так называемых болезней цивилизации: болезни коронарных сосудов и кишечного тракта, сахарного диабета и ожирения, расширения вен и камней в желчном пузыре. Они восстанавливают микрофлору

Отруби

желудка после лечения антибиотиками. Имея в своем составе много полезных для организма веществ, отруби стали для многих неотъемлемой частью рациона питания.

Как же действуют отруби на наш организм?

■ Благодаря им в нашем желудочно-кишечном тракте развивается флора бактерий, которая способствует не только выработке организмом некоторых витаминов, но и созданию условий, затрудняющих появление новообразований.

Ведет прием

карства, чтобы выпить его - и прекратилось это безобразие, чтоб женщина женщиной опять стала?!

Мария Андреевна,
г. Котлас

Не все так просто с этими волосами, Мария Андреевна. Вот, например, как бывает. Женщина родила ребенка, кормила его какое-то время грудью - все как полагается. А года через полтора вдруг расплнела, сбей месячных произошел, началось оволосение по мужскому типу. И мы обнаружили у нее уплотненное увеличение яичника. Причина таких ситуаций до конца не выявлена. Но точно, что наша экология виновата. Число больных склерозом в последнее время резко возросло. Это в основном молодые женщины и даже незамужние, юные девочки. Она, бедная, стесняется своих усов и бороды, растительности по белой линии живота, на внутренней стороне бедер: «Как, где избавиться?!» А надо не бежать удалять прежде всего, а обратиться в женскую консультацию или к врачу-эндокринологу. Вот мой совет, Мария Андреевна, вашей дочери. Если этот процесс захватить рано, то дело еще может быть поправимое. А так... И после удаления волосы могут продолжать расти.

Ну кого еще что волнует? Спрашивайте у Галины Георгиевны!

Посуда алюминиевая есть, наверное, в каждом доме. А вот как ею пользоваться, чтобы не навредить здоровью, знают немногие.

Если уж алюминий попал в организм, то будьте уверены - половина его в нем задержится. Любит он оседать в головном мозге, почках, печени. Потребляя алюминий даже с водой, можно заработать анемию, цистит, дерматоз и нарушить обмен веществ. Узнав об этом, хочется просто взять и выкинуть всю опасную посуду. Но спешить не стоит. Дело в том, что посудой из алюминия надо умело пользоваться, и тогда вреда от нее не будет.

Научные исследования показали, что алюминий начинает активно мигрировать в уксусно-кис-

лой и молочной среде. Другими словами, в щах из свежей капусты алюминия будет почти в три раза меньше, чем в кислых. Не стоит их варить в алюминиевой кастрюле, а уж тем более хранить. Если оставить клюквенный морс в алюминиевом бидоне дня на три, то он превратится почти

ты), овощные блюда (особенно из кислых и маринованных овощей), фрукты.

Можно варить в алюминиевых кастрюлях картошку, нежирное мясо, макароны, различные каши.

Обезопасить себя помогает и правильное мытье посуды. Важно не повредить защитную окисную пленку, которая пре-

дохраняет пищу от вредных добавок. Посуду лучше мыть мягкой

губкой с хозяйственным мылом или жидким моющим средством. Если пища подгорела - не трите поверхность абразивными пастами, а уж тем более теркой-ежилом. Достаточно налить немного воды, добавить в нее соду или соль и прокипятить. Пригоревшие частицы легко отстанут, и можно будет кастрюльку легко вымыть. Помните, что защитная пленка - это барьер, который лучше не преодолевать

С. Пшеничнова

Не вари себе отраву

в отраву. Можно привести такую цифру: 280 миллиграммов на кубический дециметр - столько там будет алюминия. А предельная норма, для сравнения, всего 0,5 миллиграмма.

Как же обезопаситься?

Самое главное - в алюминиевой посуде нельзя хранить некоторые продукты. Те самые, которые в ней лучше и не готовить. Это соленая рыба, молоко (особенно молочнокислые продук-



Когда пес предупреждает

Ученые установили, что собаки чувствуют приближение инфарктов и инсультов у своих хозяев. За десять-пятнадцать минут до приступа пес начинает проявлять беспокойство, лает и тычется носом в своего хозяина. Исследователи считают, что наши четвероногие любимцы ощущают любое серьезное ухудшение состояния здоровья, но, к сожалению, мы еще не научились понимать собачьи предостережения. А жаль!..

Не только лекарство

■ Клетчатка отрубей способствует быстрому удалению из организма отходов. Это в свою очередь предохраняет от рака кишечника, от геморроя, от загнивания отходов в организме, предотвращая его отравление токсинами.

■ Поскольку отруби «размягчают» пищевую массу в желудке и кишках, мы можем опасаться язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а потенциальные канцерогенные факторы как бы блокируются, и их контакт с внутренними стенками желудочно-кишечного тракта исключен или малозначителен.

■ Отруби способствуют похудению. Дают чувство

сытости, но не способствуют нарастанию жира.

В основном рекомендуются пшеничные отруби. Достаточно ежедневно употреблять около трех ложек отрубей, и вы уже вскоре почувствуете их профилактическое и лечебное воздействие. Их нужно поджарить, поместить в непрозрачный сосуд и посыпать ими хлеб с маслом, супы, соусы, мясные блюда, салаты и т.п. Отруби можно добавлять в молоко, молочно-фруктовые напитки, мясные и сладкие фарши. Главное - их надо есть ежедневно и смотреть на них не как на лекарство, а как на обыкновенную пищу.

Практически тепловая обработка отрубей состоит в

15-минутном подогреве при температуре 90°С. Их можно поджарить на сковороде до золотистого цвета, постоянно помешивая.

Чтобы не полнеть, отруби следует употреблять перед едой. Лучше не сладкими, так как они кроме всего прочего содержат антираковый селен, действие которого сахар нейтрализует. 2 - 3 столовые ложки отрубей можно заварить крутым кипятком, постоянно при этом помешивая, дать постоять десять минут, посолить и съесть. Это хороший прием для похудения.

Клетчатку для организма следует

доставлять и с другими продуктами: хлеб с отрубями, крупнозернистые каши, свежие фрукты и овощи.

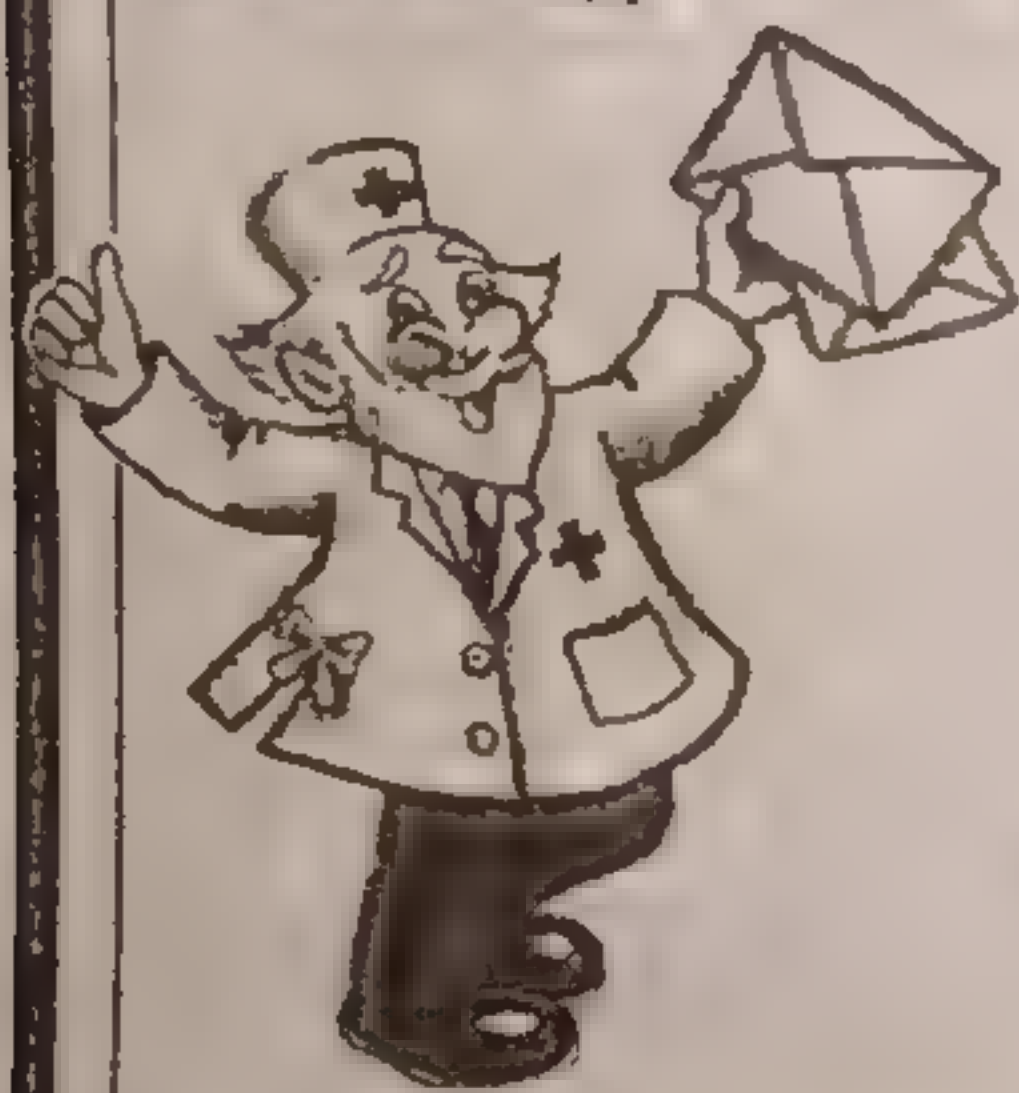


Кедровые орешки



В годы студенчества снимала я комнату у одной бабушки - Александры Ивановны. Было ей тогда 70 лет. И хотя жизнь тяжелую прожила, на здоровье никогда не жаловалась. Зато часто с удовольствием вспоминала Сибирь (там прошла ее молодость), с нежно-

ШКОЛА оздоровления



стью рассказывала о сибирской природе, особенно о кедре: «Красивое, могучее дерево - и людям дарит силу и здоровье». И, случись что - лечилась Александра Ивановна, так или иначе, только кедром.

Бывало, простужалась я, и эпидемии гриппа не обходили стороной.

Александра Ивановна увидит, что болезненно в платок кутаюсь, и журит: «А я что говорила? Почему кедровые орешки не ешь? Думаешь, забава пустая? Ничего подобного! Они и простуду, и усталость, и болезни разные от человека гонят». Не очень-то тогда я, молодая девчонка, верила этим бабушкиным уверениям. Уж потом прочитала: кедровые орехи содержат более 60 % масла, которое по целебным свойствам близко к оливковому и миндальному. Богаты эти орешки витаминами и микроэлементами - они усиливают лечебную силу.

- Конечно, рано еще тебе знать судороги в мышцах, бессонницу, нервозность, усталость - когда все тело, кажется, разваливается на части. Но страдание от других хворей ведомо и тебе. Так вот: от всех этих бед кедровые орешки - лучшее лекарство, - говорила Александра Ивановна. И, как выяснилось потом, права была. Содержащийся в «кедрачах» магний помогает и с судорогами, и с усталостью, и с другими напастями справиться.

- Нервные-то расстройства у нас, знаешь, как лечили? Орешки измельчат и столовую ложку их зальют стаканом кипятка. Дадут постоять с час. И пьют настой 3 раза в день в течение месяца.

Оказывается, прекрасно помогало то же снадобье и при заболеваниях поджелудочной железы, щитовидки, ослаблении иммунитета и даже при «мужской слабос-

ти». Только в последнем случае пили настой более длительное время.

- А малокровных деток и женщин, знаешь, как лечили?

Откуда мне было это знать! И вообще думала, что малокровных только теперь много развелось: вон чуть не у каждой беременной в консультации обнаруживают анемию. Раньше такая хворь и на слуху не была.

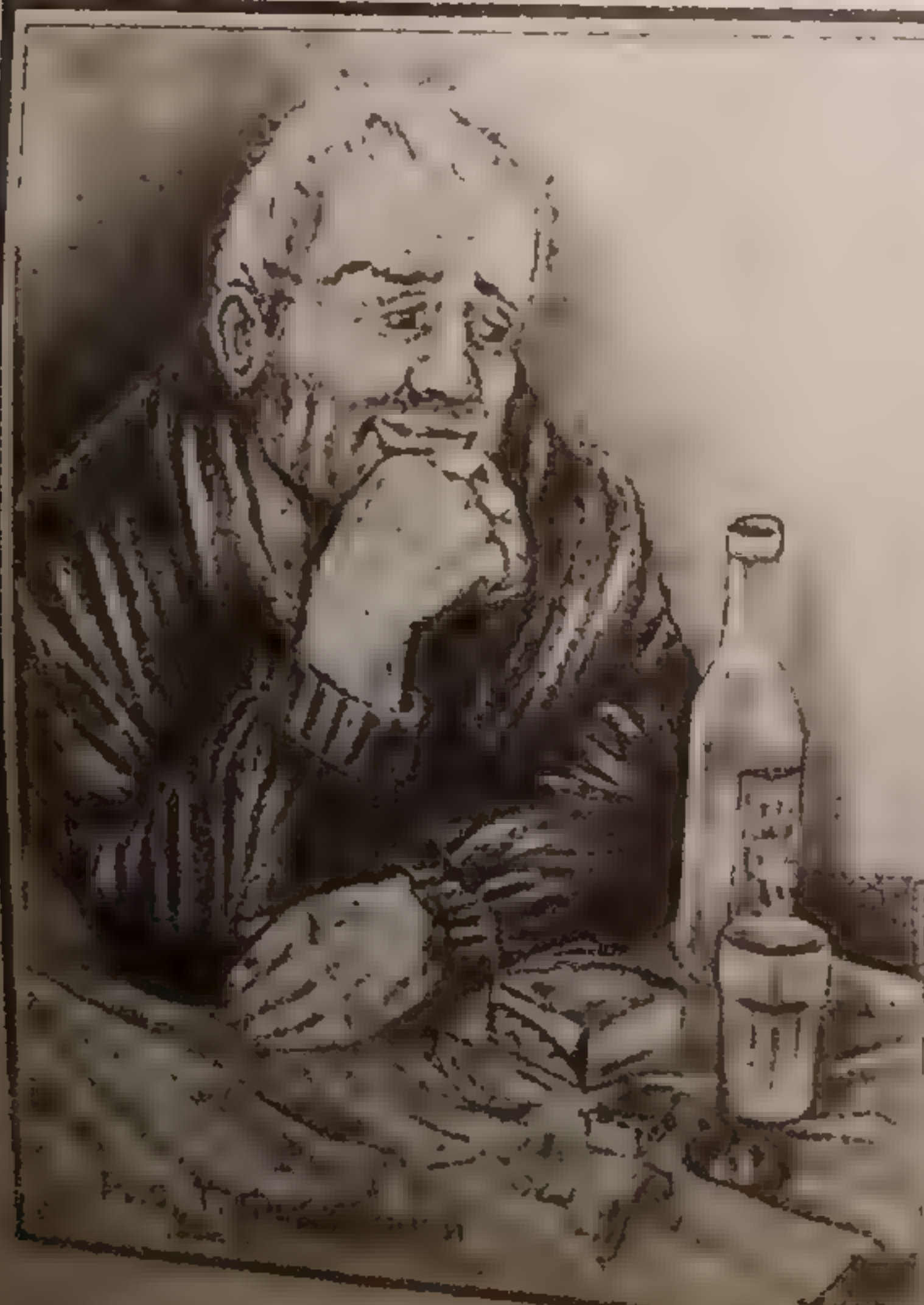
- Не была, потому что знали, как легко от нее избавиться. Опять же орешки ели и детки, и женщины. Да еще ослабленным давали напиток из хвои. Он и от цинги заодно лечит.

5 ст. л. измельченных иголок заливали пол-литром кипятка и настаивали с час-два. Вот и лечебное снадобье. Оно еще сильнее действует, если добавить в него горсть луковой шелухи и измельченных ягод шиповника.

В самом деле! Читала я как-то: такой напиток, в термосе настоянный, не только благоприятствует кроветворению, но и прекрасно очищает сосуды, тонизирует, повышает иммунитет.

Помню, - рассказывала Александра Ивановна, - кто бы ни щелкал орешки, а женщины всегда скорлупу собирали, берегли. Лекарство из нее готовили. Оно при кровотечениях, при климаксе и после трудных родов опра- виться помогало.

А готовка простая. На 5 ст. л. скорлупы брали стакан кипятка. Настаивали. И пили по полстакана настоя 5-6 раз в сутки.



Часто в «Ай, болит!» я вижу просьбы помочь избавиться мужа либо сына от алкоголизма. Вот и сегодня прочла просьбу моей землячки Е.Е. Жлудовой выслать для этой цели ей корень копытня.

Я сама прошла через все круги ада, пока не вылечила мужа от этого страшного недуга. Долго поила его отваром корней любистока и копытня. Но никаких сдвигов к лучшему не было. Он мог некоторое время не пить, а потом -

снова запой. Многие меня жалели, давали разные советы, но самый частый из них: «Брось его, алкоголизм неизлечим». Но как бросишь? Он добрый, хороший, одна беда - пьет. Я старалась не падать духом и искала все новые лекарства от пьянства.

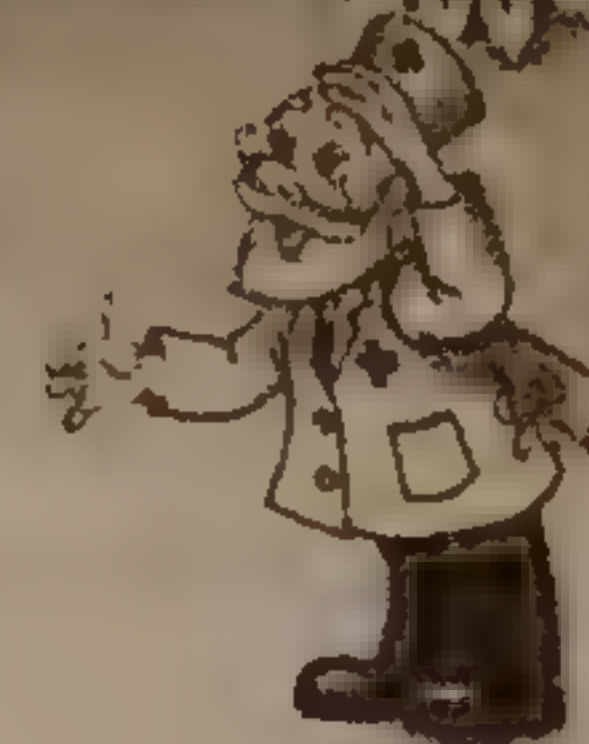
Уж пять лет

В 1994 году была в командировке в Питере. Жила в гостиничном номере вместе с женщиной из Башкирии. Однажды вечером мы разговорились о личной жизни, я поведала о своей беде. И тогда эта добрая женщина посоветовала, чем

вылечить мужа. Я вернулась домой и сразу же принялась за лечение. После первого курса лечения муж не пил 3 месяца. Даже пива в рот не брал. Потом вдруг срыв, запой. Я - сразу же лечить его второй раз. Через три меся-

ца, не дожидаясь запоя, - еще раз, потом через полгода - опять пролечила. И теперь повторяю курс для профилактики раз в полгода, и вот уж 5 лет срывов нет. Муж работает, живем мы дружно, имеем возможность и купить,

НЕ ТОЛЬКО для ПОТЕШКИ



Оказывается, помогала скорлупа и при таких тяжелых заболеваниях как лейкоз. Для этого ее засыпали в бутылку, но не утрамбовывали, заливали водкой и настаивали в тепле 8-10 дней. Пили настой по ч. л. 3 раза в день.

А какое из скорлупок доброе средство получалось от радикулита. 200 г скорлупы подсушивали, в порошок толкли, заливали литром водки, плотно закрывали и ставили в темное место на месяц. Потом только процеживали и пили натошак по полторы ст. л. (25-30 г) за полчаса до еды.

От ревматизма делали снадобье по-иному. стакан скорлупок парили 2-3 часа в литре воды. Пили по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Да еще принимали сухие ванны из хвои.

- Слыхала, что это такое? - спрашивала Александра Ивановна и сама же отвечала. - Наполняли котел или бочку

доверху хвоей и хорошо ее прогревали. Затем обкладывали ею всего больного и закрывали теплым одеялом.

Пишут теперь: средство это старинное очень эффективным было, помогало даже в тяжелых случаях.

А еще, оказывается, лечили ревматиков сырыми хвойными ваннами. 1 кг иголок мелко посекут, зальют 5 л кипятка, пропарят 7-8 часов. А ванну уж устраивали на ночь. 15-20 минут купания при температуре воды 28-32 градуса. Дважды в неделю.

Вспоминала Александра Ивановна: хороши были волосы у сибирских женщин. Густые, блестящие, длинные. Они их укрепляли тоже настоем из скорлупок: просто при мытье споласкивали. И даже седые волосы приобретали приятный каштановый оттенок.

Не знаю уж, жива ли теперь эта старушка. Но ее советы по памяти я потом записала в блокнот. Глядишь, людям сгодятся.

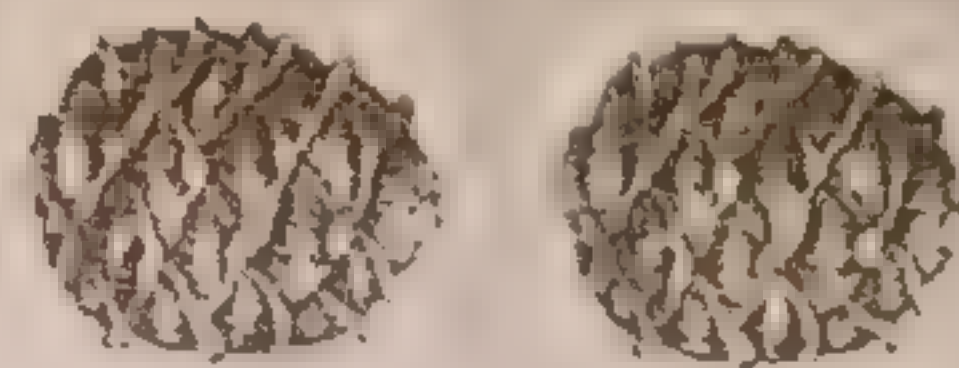
Любовь Алексеевна
Волгунова,
г. Ярославль

Для избавления от различных хворей, обретения крепкого здоровья и долголетия

Рекомендуется напиток здоровья из кедровых орехов: истолочь килограмм орехов в чугунной или фарфоровой ступке. Затем положить в 3-х литровую стеклянную банку и залить теплой кипяченой водой так, чтобы вода покрывала массу на 1 см сверху. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное теплое место на 4 дня. На 5-й день долить в банку 1 л 72 %-ного спирта и оставить в темном месте еще на 24 дня. После этого содержимое отжать через марлю и добавить 1 кг меда. Все перемешать, снова поставить банку в темное и теплое место на 4 дня. Смесь разлить в темные бутылки и хранить в холодильнике.

Принимать по ст. л. за 15 минут до еды 3 раза в день. Во время приема напитка категорически запрещается курить и принимать алкоголь.

Другие рецепты лечения кедром



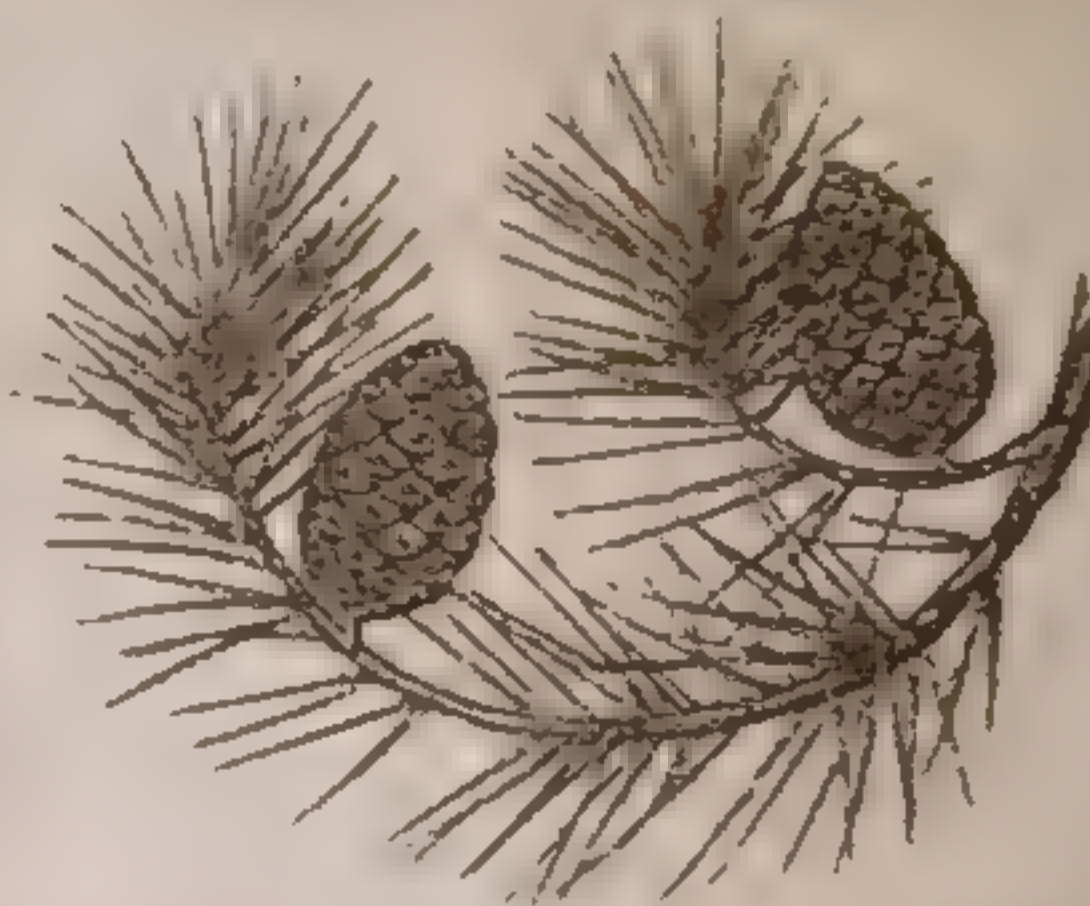
Сильнодействующее общеукрепляющее эффективное средство при лечении туберкулеза, болезней почек и мочевого пузыря

Применяют «молоко» из кедровых орехов (его еще называют «постное молоко»): в деревянной ступе деревянным пестиком растереть очищенные от скорлупы семена кедров, понемногу подливая воду, чтобы получилась каша, и разлить ее в горшки. Затем в печи (или в духовке) довести эту смесь до кипения. Слить в банки и закупорить.



Для увеличения физической силы, избавления от импотенции, профилактики атеросклероза, снятия стресса

Используют настойку кедровых орехов: 200 г орехов истолочь в ступе, переложить в поллитровую бутылку (чтобы была половина бутылки или чуть мень-



ше), добавить 2 ст. л. сахара и залить медицинским спиртом. Настаивать в темной посуде в прохладном месте в течение месяца, затем процедить и поставить в прохладное место.

Пить такой прекрасный бальзам по чайной ложке на стакан воды 2 раза в дневное время суток (начиная от 5 и доводя до 15 капель).

Для выведения шлаков

Применяют эту же настойку. Две капли разбавляют в ложке кипяченой водой и принимают утром до еды. На следующее утро - 3 капли, и так - до 10 капель. Затем все идет в обратном порядке - до 2 капель. После этого делается месячный перерыв. Таков один курс. Лечение состоит из трех курсов.

Как успокаивающее средство
Используют ванну из шелухи и жмыха кедровых орешков.

При лечении гнойных ран и порезов применяют кедровую живицу.



что надо, и в гости съездить.

Когда я даю этот рецепт людям, которые маются от пьянства кого-то из домочадцев, они его не воспринимают всерьез даже пример моего мужа их не убеждает. Одни говорят: «Уж очень все

МУЖ НЕ ПЬЕТ

неправдоподобно просто». Другие: «Дорого лечение». Но просто - не значит безнадежно. И затрат денег тут жалеть не приходится: пьяница пропивает куда больше, а вылечится - будет возвращать вам расходы целой зарплатой.

Словом, рецепт такой:

Заранее приготовьте 1 кг меда, 300 г свежей говядины (не замороженной), 400

мл томатного сока, 1 яйцо. Начи-

нать курс лечения лучше всего вечером, часов в 6-7.

Через каждые 20 минут я давала мужу по 6 чайных ложек меда. За 40 минут он съел 18 ложек. Запивать ничем нельзя, проглотил - и все.

Нельзя ни курить, ни есть еще что-то. Полчаса - перерыв. И опять через каждые 20 минут даю по 6 чайных ложек. Съедены очередные 18 ложек - и сон до утра. Утром снова: за 40 минут 18 ложек. Потом - яйцо всмятку. Через 10 минут - опять 6 чайных ложек. Потом до завтрака ничего не есть, не пить, не курить. Перед завтраком съел 4 ложки меда. А уж затем - 300 г отварной говядины, выпить 2 стакана томатного сока. И съесть еще 4 ложки меда. Вот



и весь курс лечения.

Конечно, тяжело принять такое количество меда. Но ничего, терпимо. И зато потом муж даже не хотел спиртное в рот брать. Как-то прочитала я в книге «Мед и другие естественные продукты» похожий рецепт лечения от пьянства, только там без мяса, сока и яйца. Насчет того рецепта ничего не могу сказать, а в тот, которым я пользовалась, верю.

Татьяна Вашина,
Ленинградская обл.

Нужен березовый деготь

Посоветуйте, пожалуйста, где можно достать березовый деготь. Мне в аптеке ответили, что это то же самое что и мазь Вишневского. Это правда?

Василий Иванович Монтьев,
429330, Р. Чувашия,
г. Канаш,
ул. Куйбышева, д. 24, кв. 50

Поделитесь семенами васильков

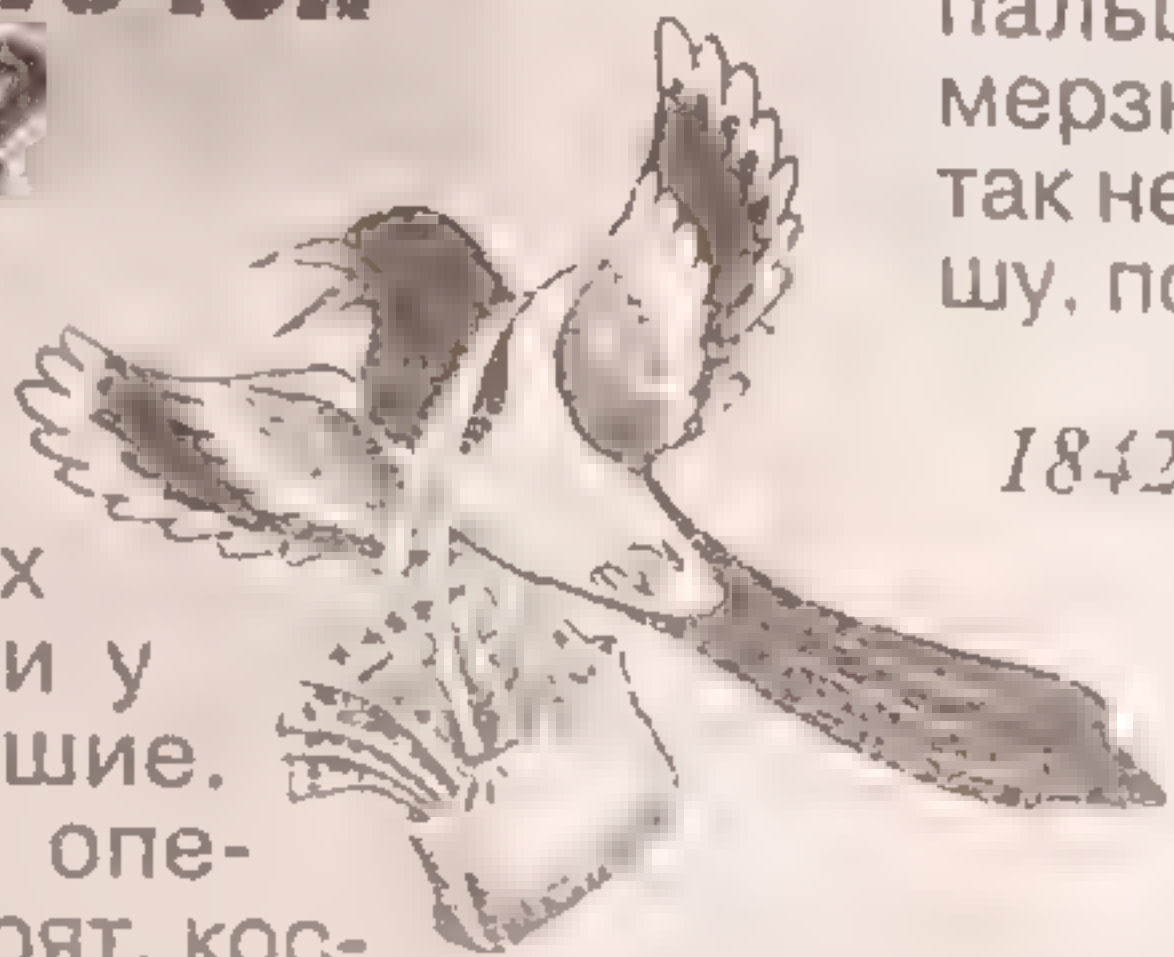
Поделитесь, пожалуйста, семенами синих васильков. И еще мне нужна прополисная мазь. Расходы оплачу.

Елена Сергеевна Дмитриевская,
416510, Астраханская обл.,
г. Актюбинск,
ул. Гужвина, д. 5, кв. 3

Кто от косточек избавился?

Кто знает, как избавиться от боковых косточек на больших пальцах стоп? Они у меня очень большие. Советовали даже оперировать, но, говорят, косточки потом снова нарастают.

Людмила Яковлевна
Плотникова,
184730, Мурманская обл.,
г. Полярные Зори,
ул. Ломоносова, д. 8, кв. 88,



Стала терять память

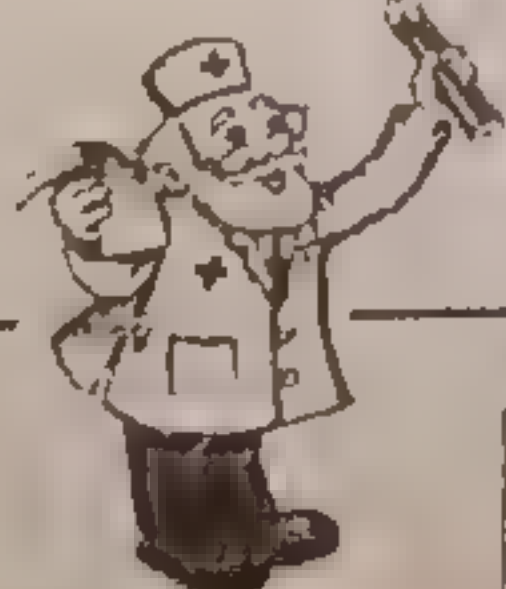
У меня энцефалопатия. Не могу твердо стоять на месте - шатает из стороны в сторону. Подламываются и сохнут ноги. К тому же стала терять память. Может, кто подскажет мне, что делать?

Лидия Петровна
Костицына,
665717, Иркутская обл.,
г. Усть-Илимск,
ул. Дружбы народов,
д. 94, кв. 13

Помогите приобрести живицу

У моего сына гайморит. Мне встретился только один рецепт от этого заболевания. Но нужна живица еловая. Помогите мне ее приобрести! Все расходы оплачу. А, может, кто подскажет другой рецепт?

О.М. Власова,
183014, г. Мурманск,
ул. Баумана, д. 45, кв. 7



Уже 3 месяца болит нога

Мне 68 лет, и вот уже 3 месяца болит нога. Врачи дали направление в стационар, но там нет мест. Люди добрые, врачи, специалисты, помогите вылечить ногу! И отчего такая болезнь? Может, кто-то излечился от этого недуга, так напишите. Я буду всем благодарна.

Тамара Александровна Субботина,
165300, Архангельская обл., г. Комлас,
ул. Маяковского, д. 28, кв. 2

В номере также использованы материалы из газет: «Ай, болит. Медицина. Здоровье. Жизнь.» (1), «Тайная власть» (1), «Полезно вам» (1).

Посидим, поохаем...



Нога то мерзнет, то горит

Дорогие айболитовцы! У меня вот уже 2 года, после малого инсульта, правая нога - от кончиков пальцев до колена - то мерзнет, то ее печет. Это так неприятно! Очень прошу, помогите!

Елена Пигунова,
184200, Мурманская обл.,
г. Апатиты,
ул. Фестивальная,
д. 15, кв. 45

Хочу вырастить расторопшу

Кто может выслать семена расторопши? Наступила весна, хочу посадить эту траву у себя на даче. Оплату семян и пересылки гарантирую.

Нина Алексеевна
Пучкова,
461904, Оренбургская обл.,
г. Сорочинск,
ул. Зуйкова, д. 30

Донимают белые прыщики

Как мне избавиться от белых мелких подкожных прыщиков на лице? У меня их очень много. Говорят, надо напарить лицо и выковыривать их иголкой. Но этот метод мне не внушает доверия.

Л.М. Сидорова,
г. Кондолога

Продолжается подписка!

На оставшиеся месяцы первого полугодия 2000 года на газету «Ай, болит!»

• в почтовых отделениях вышеперечисленных областей (за исключением Костромской и Саратовской);

• в киосках «Роспечать» городов: Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Нарьян-Мар, Онега, Новокузнецк, Тосно, Искитим, Сальск, Самара, Тула, Няндомы (РИФ «Инфосервис»);

• в филиалах «МАРПИ» городов Мурманской области.

На этот же период (I полугодие 2000 года) можно подписаться на газету «Живица»

• в киосках «Роспечать» городов: Архангельск (в том числе в редакции газеты «Архангельск»), Северодвинск, Тосно, Искитим, Сальск.

Подписные индексы:

• «Ай, болит!» - 50486 - для Архангельской области, - 34259 - для других регионов России,

• «Живица» - 27807 - общий по России.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Экз. № 297 Тираж 190.019 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
сдвиг -
17.05.
Выпуск
сдвиг -
17.05.

Тел. факс секретаря - (0184) 55-29-09
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (0184) 55-16-09
телефоны бухгалтерии - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-43

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент

Художник
Корректор
Дизайнер

Григорьев Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Тихонова Г.В.
Деревянко Е.В.
Овсянникова И.И.
Богачева О.Н.
Лунин К.В.

Ай, болит!

Газету подготовил 17 апреля 1995-2000 г. Барболин и В. Белоусов



Исцеляет полынь от недугов

После окуривания отступила боль

Живем мы в Саратовской области, и дочь Марина работает дояркой. Работа тяжелая, постоянно на сквозняках. И вот от этого, наверно, стали мучить ее лицевые боли. Врачи ничего признать не могли, и никакие обезболивающие таблетки ей не помогли.

И вот в «Ай, болит!» встретился нам рецепт

В.Н. Сергеева, президента института натуропатии (санаторий «Истра» Московской области). Собрали мы по его совету полынь горькую и начали окуривать больную сторону лица. Вы не поверите, но после первой процедуры дочь облегчение почувствовала. Всего мы 12 процедур сделали - и отступила боль. Сейчас Марина здорова.

Спасибо «Ай, болит!» и Валентину Николаевичу Сергееву!

Мария Васильевна
Китастая,
Саратовская обл.,
Хвалынский район,
с. Черный Затон

ШКОЛА оздоровления

(Читайте на стр. 4-5)

Спасибо за нужную и светлую газету!

С газетой «Ай, болит!» я познакомилась две недели назад. Живем мы в Самаре и решили в отпуске навестить родных в деревне. Там-то я и увидела «Ай, болит!». Вооружилась ручкой, тетрадью и всю ночь штудировала газеты за несколько месяцев. И такой короткой мне показалась неделя в деревне, что и уезжать было жаль.

Спасибо за газету! Очень нужная, интересная, светлая, с краткой информацией и веселым оформлением!

На 2000-й год «Ай, болит!» выписала. Постараюсь ее распространить и среди своих знакомых.

С уважением

Валентина Степановна Мазитова, г. Самара

Здравствуй,
доктор
АЙБОЛИТ!

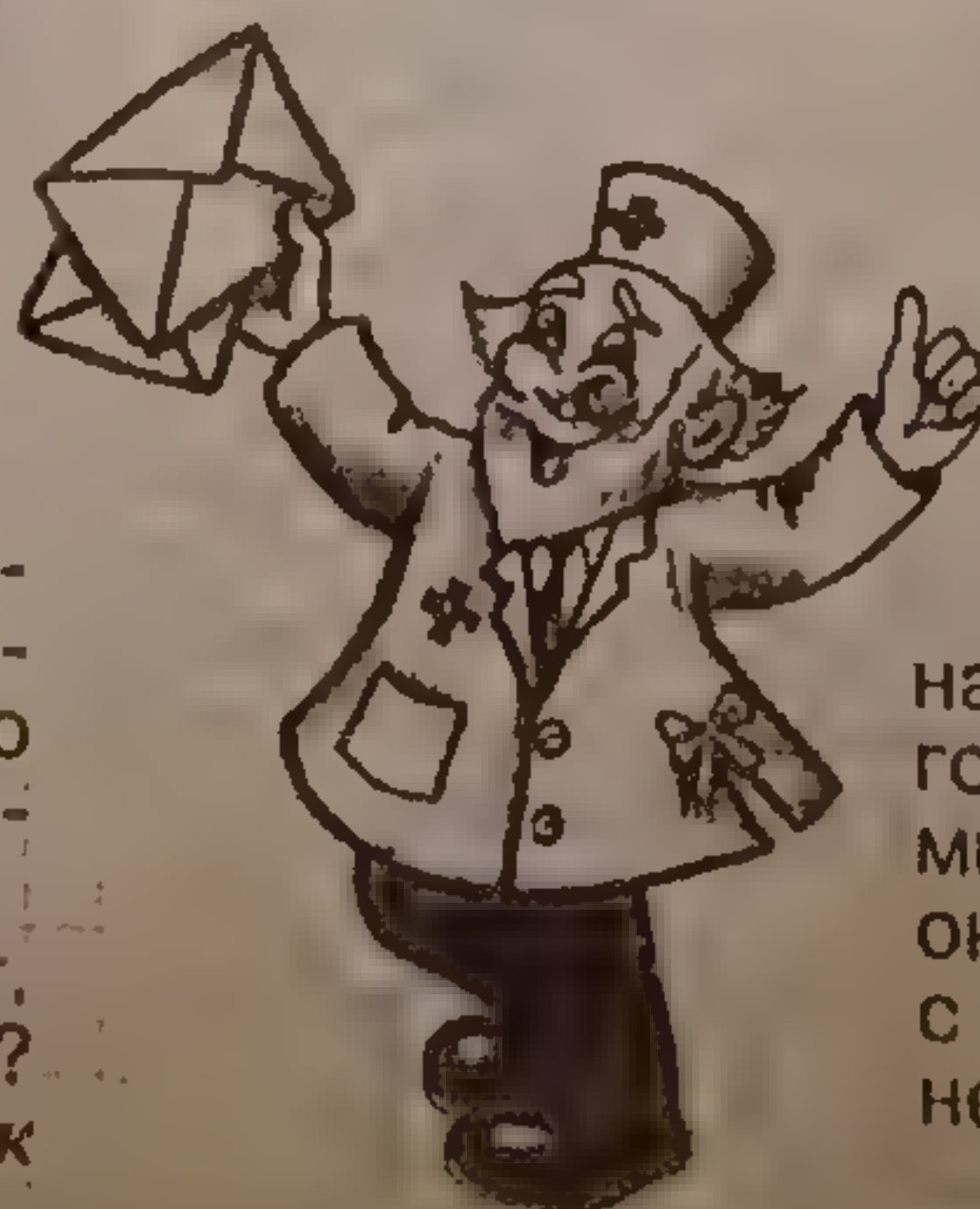


Как же вылечить сына?

Наш сын серьезно болен: хронический гломерулонефрит. Вот уже 4 месяца он в больницах провел. Его выписали, дали инвалидность, но сейчас он снова в больнице. Мучают сильные отеки всего тела, трудно дышать, вода плохо выходит из организма.

Очень надеемся на добрый совет. Как ему дальше жить, чем лечиться?

Нелли Николаевна, г. Новодвинск



Не будем болеть!

Уже второй год моя семья покупает «Ай, болит!». Вот уж действительно нужная, полезная и чудесная газета. Папа читает ее и говорит, что черпает из нее много информации. А летом он собирает травы. Так что с «Ай, болитом!» мы болеть не будем.

Наташа, г. Кондопога

Здравствуй,

Ушиб любой лечу мочой

От наружных и внутренних ушибов хорошо своя моча помогает. Наружно - компрессы ставить, а внутренне - пить. Только моча прозрачной должна быть, без осадка. В день надо несколько раз выпивать по 50 г - пока не поправишься. А поправишься - точно!

В.А. Кушев,
Свердловская обл.

Вылечила жировики мочегоном

Первый жировик на голове мне в больнице вырезали. Но на месте его появилось сразу три новых жировика! Тут уж я решила: резать не буду, а то еще десяток появится. Лучше самой лечиться.

Обрезала волосы вокруг жировика и стала прикладывать тряпочку с мочегоном (упаривала мочу до 1/4 объема), сверху - целлофан и надевала платок. Так лечилась, пока вся масса жировика наружу не вышла. А под конец уж с кровью болячка выходила. Осталась глубокая рана, как после чирья.

Голову мыла частями, не снимая повязок. Только ни в коем случае жировики не прокалывайте! Тогда навсегда от неприятных гостей избавитесь.

Н.С.,
Нижегородская область

Лечила бабушка расколом

Моя бабушка никогда других методов лечения не знала, кроме как народные. Например, от запоров давала больному в течение дня выпить 4 стакана огуречно-

го рассола. А чтобы его приготовить, держала огурцы в соленой воде в течение месяца.

При таком лечении нельзя есть сами огурцы. Иначе ничего не получится.

Елена Журавлева,
п. Тельман, Р. Алания

Застудился - крапивой пролечился

Застудился я. В туалет пойду - резь такая, аж слезы из глаз! И моча с кровью идет. Нарвал я в ого-

роде листа крапивы, через соковыжималку пропустил и до еды по 3-4 ст. л. стал принимать. На второй день - много лучше стало. А через три и совсем поправился.

В.А. Кушев,
Свердловская обл.,
г. Н-Тагил

Дело было в разведке

Эту историю рассказал мне друг моего деда, Николай Авраменко. Оба партизанили в Брянских лесах - были разведчиками. Да вот Николай страдал почечной коликой (камни в почках). Однажды по заданию командира они отправились в очередную разведку. Уже прошли полпути, и вдруг случился у Николая приступ - начались сильные боли. Задание оказалось под угрозой срыва. По карте товарищи знали, что в двух километрах от них деревня. Кое-как дошли до окраины и вошли в первый же дом. Их встретила

старушка, она и взялась помочь Николаю. Попросила моего деда скосить свежей крапивы и принести банку березового сока. Когда все было готово, мелко измельчила довольно большой пучок крапивы - с полкило весом, залила тремя литрами березового сока. Прокипятила смесь минут 20-25, остудила, процедила через марлю. И дала выпить Николаю стакан перед едой. Не знаю уж, сколько раз в день он пил этот отвар, но после первого же приема боль прошла. И товарищи смогли выполнить задание. А при последующем приеме снадобья камень раздробился и вышел песком с мочой.

Василий Митяев,
г. Брянск

Помогла свекла -

вылечила горло

Остановилась у меня землячка переночевать (проездом). А у моего сына - простуда. Кашляет, горло воспалилось. Так Тарасовна быстрехонько распорядилась: «Свеклы почисти и полстакана сока дай ему выпить. Да подогрей сначала в кипятке. Немного посоли. И полоскать тем же соком заставляй». Тем и вылечила я сына без всяких лекарств.

Галина Федоровна Авдеева,
г. Архангельск



Сам себе доктор

После того, как опубликовали мои письма о лечении простатита и аденомы, стали писать мне люди. И некоторые о своем опыте избавления от этих хворей рассказывают. Любопытные это письма.

Виктор Соколов из Хабаровска неоднократно в больнице лежал, лечился «новомодными» лекарствами, но безрезультатно. Простатит только процветал. Обуздал он его рефлексотерапией: научил кто-то массажу биологически активных точек, зон. Вначале пальцами делал, а затем - электро-массажером.

Другой товарищ сообщает: хорошо помогает при том же заболевании

витафон. Только использовать его надо точно по инструкции. Есть, оказывается, на внутренней стороне ноги, чуть пониже щиколотки, зона, воздействие на которую дает отличный результат. И этого товарища такой способ лечения выручил.

А вот А.С. Демченко пишет, что спасается только глиной. 5-7 процедур - аппликаций на промежность - и простата приходит в норму. Хвалит глину в том же качестве корреспондент из Армавира. Только он еще и пьет глиняную воду (ст. л. на стакан воды). Меня это несколько не удивляет: глина, как губка, впитывает в себя токсины, заставляет работать клетки

органов и тканей в оптимальном режиме, нормализуя обменные процессы.

А.Ф. Бондаревская из Самары из всех рекомендованных средств подобрала для мужа шелуху лука. Заваривает ее и дает по 80-100 г от-

статы противопоказано спиртное.

Поэтому настойку готовят так: 40 г кожуры заливают 600 мг кипятка и настаивают 12 часов. Не процеживая, выпаривают жидкость до 1/3 первоначального объема, процеживают и пьют по

Усмирение строптивой

вара за полчаса до еды 3 раза в день. «Аденома, - как она говорит, - и молчит. Не принимает муж таблеток. Нормализовалось артериальное давление, наладилась работа почек».

Многие лестно отзываются о настойке кожуры каштана. Но при заболеваниях про-

30-40 капель (неполная чайная ложка) 3 раза в день после еды.

Однако не везде растет этот конский каштан. Кто достать его не может - тому могу выслать плоды. Из кожуры сделайте настойку, а из остальной части - мазь. Разотрите в порошок, добавьте камфорного масла, свиного

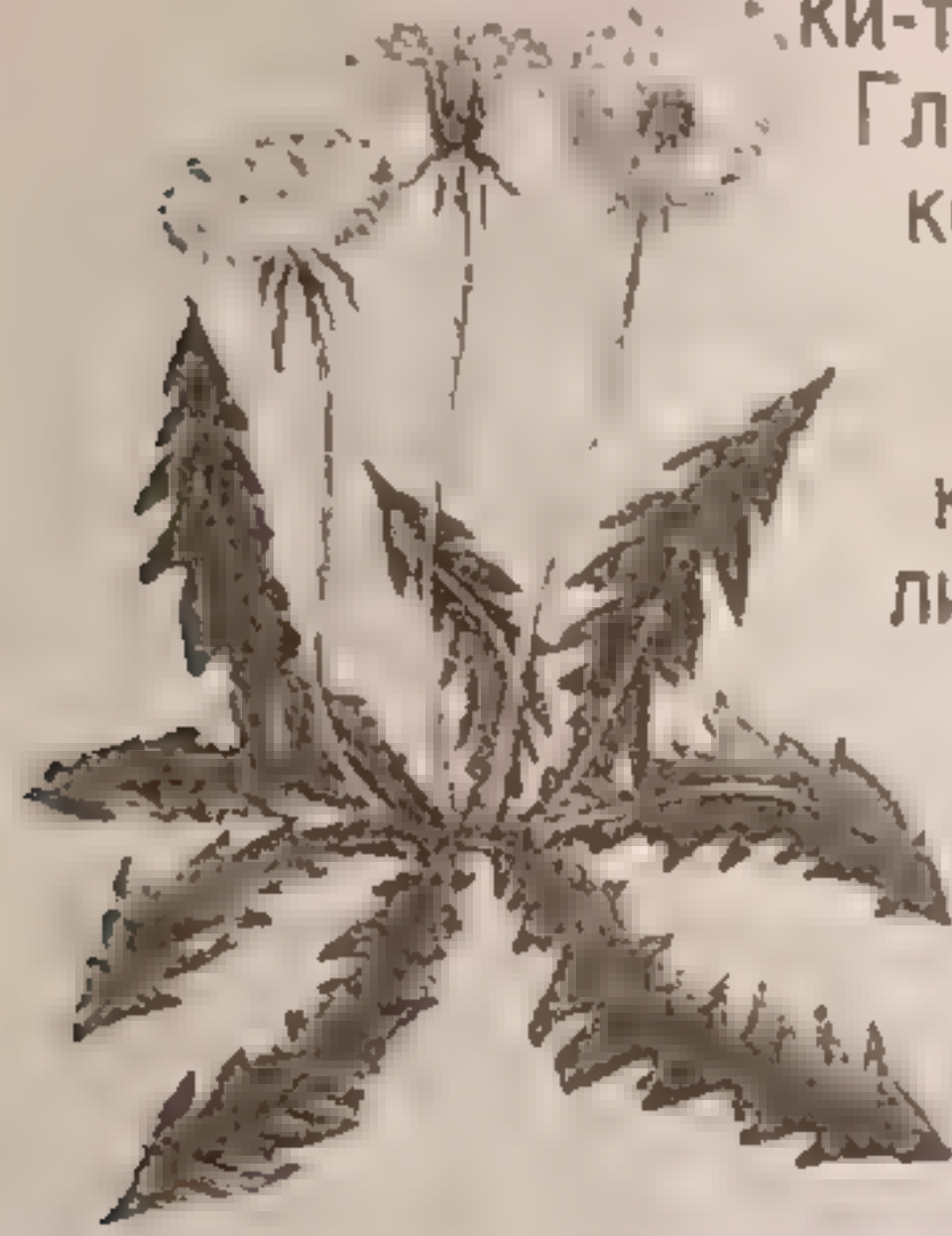
доктор Айболит!

Все бородавки исчезли без следа

У моего сына появилось много бородавок на руках. Я прочитала в книге о травах: могут помочь корни одуванчика лекарственного. Но соскабливать кожу с бородавок и мазать их млечным соком сын не пожелал - больно.

Тогда я нашла в огороде большой одуванчик, выкопала корень, промыла, мелко нарезала, залила кипятком. Через час сын выпил целую кружку настоя.

Прошел месяц. Как-то сын посмотрел на свои руки: «А бородавки-то где?!»



Гляжу - кожа чистая, все бородавки исчезли без следа. Правда, на следующий год она появилась.

Но мы применили то же средство, и через неделю она пропала. И больше бородавки не появлялись. Мы забыли о них навсегда. Зато по весне часто срезаю листья одуванчика, мою их, крошу, добавляю лук, укроп, растительное масло, немного соли и получается шикарный салат. На горечь никакого внимания не обращаем. Знаем, что полезное блюдо.

Людмила Александровна Колпашишникова,
Томская обл.,
с. Колпашево



рочел Ваше письмо, Татьяна М. из Оренбурга, и решил рассказать, как я избавился от депрессии.

В 1996 году я остался без работы. Меня словно вычеркнули из жизни. Многие перестали со мной здороваться, и я понял, что раньше здоровались всего лишь с моей должностью. Круг друзей резко сузился. Помимо душевной травмы появились материальные трудности.

И впал я в глубокую депрессию. Не на дни, а на недели. Я чувствовал себя изживенцем в семье, а ведь недавно был кормильцем. И тогда решил заняться любимым делом. Для многих мужчин, как известно, хобби - это рыбал-

ка, футбол, гараж. Я продал свои «Жигули» и купил «УАЗ». Занялся частным извозом. У меня появились новые знакомые и, пусть небольшие, деньги. Поверьте, Татьяна, моя

Депрессия боится жизни, Таня

душа успокоилась. Конечно, быть таксистом - не мой идеал, но пустующая ниша заполнилась.

Помогали при депрессии и травяные сборы. Я смешивал 4 части вереска, 3 - пустырника, столько же сушеницы и часть валерианы. 4 ст. л. смеси заливал литром кипятка, на-

стаивал и принимал по ст. л. каждый час в течение дня. Перед сном обязательно принимал холодный душ или ложился спать в смоченной соленой водой ночной рубашке (только рубашку нужно отжать). После того, как она высохнет, обтирался сухим полотенцем. Делал это до тех пор, пока сон не восстановился и черные мысли не ушли.

Главное, Татьяна, - не быть заложником депрессии. Поймите, что жизнь - высший дар, и тратить ее на душевные недуги совсем нет времени. Взгляните на жизнь другими глазами.

В. Рузавин,
Р. Чувашия, г. Алатырь

Чудо-бальзам поможет и вам

Недавно узнала я рецепт чудесного бальзама для лечения желудочно-кишечных заболеваний, более в груди, печени. Мне он очень хорошо помогает, поэтому и вам, читатели, советую.

100 г измельченной чаги заливаю 2 л воды и томлю на медленном огне в течение двух часов. Затем добавляю по столовой ложке березовых почек, тысячелистника,



цветов бессмертника, девясила, полыни и 100 г шиповника. Когда смесь проварится, процеживаю и добавляю 2 стакана (400 г) сока алоэ, 500 г сахара, столько же меда и пол-литра коньяка. Все размешиваю и даю настояться до полного растворения меда.

У меня получается трехлитровая банка бальзама. Принимаю по столовой ложке за полчаса до еды. Курс лечения зависит от болезни и вашего самочувствия.

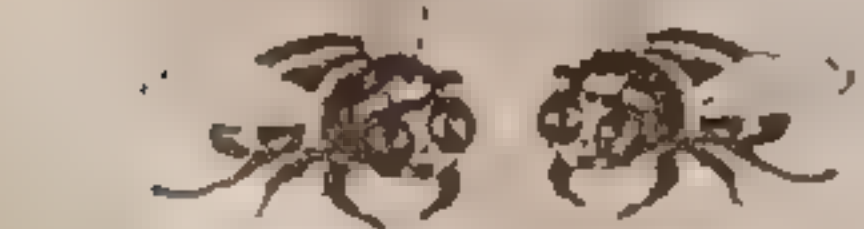
Л. А. Морозова,
г. Росошь,
Воронежская обл.

Привязал гайну - и вылечился!

Как-то в лесу крепко заплунул за валун. Больно, конечно, было, но особого значения не придал. Ну а палец-то через день вдруг как начал нарывать! А меня на такой случай бабка еще школьником научила глиной нарывы лечить. Нашел я красной глины, приложил через тряпку, а сверху - носок шерстяной. Ночь спокойно проспал. Наутро повязку снимаю - ноготь почернел, а гной вышел. Потом ноготь-то, как молочный зуб, новым сменился.

П. Никифоров,
г. Няндома

Сам себе доктор



жира несоленого в равных частях. Смешайте по-хорошему. А потом только намазывайте на тряпочку и прикладывайте ее к больным

простаты

местам. При ревматизме, радикулите, тромбозе хорошо помогает. И получается ладно: дед лечит каштаном простатит, а бабка - спину.

Почти в каждом письме ко мне просьба: выслать траву эхиноцею. Ее сейчас называют чудом века. Эхиноцея изумрудная входит в состав многих лечебных зарубежных

препаратов. Да есть уже и наши, российские препараты с ее участием.

Скажу лишь, что эта трава лечит аденому и простатит. А врач-онколог из С-Петербурга В.Н. Бишнев рекомендует эхиноцею для лечения и профилактики онкозаболеваний. Немаловажно, что трава эта не токсична, противопоказаний нет.

У меня пока есть эхиноцея. Могу выслать. Курс лечения обойдется в 15 рублей. Правда, с пересылкой немного дороже.

Александр Васильевич Мартынов,
г. Краснодар,
ул. Тургенева, д. 149, кв. 59



Исцеляет полынь



ШКОЛА оздоровления

В 1988 году доктор-натуропат Хельди Кларк разработала прибор, который измеряет частотный электромагнитный резонанс любых объектов природы, испускающих строго специфический спектр электромагнитного излучения: токсинов, микробов, лекарств, опухолевых клеток и так далее.

Впервые измерив себя, Хельди пришла в ужас: сколько в организме микробов, вирусов и паразитов! Кроме того, органы Кларк оказались загрязненными тяжелыми металлами (ртуть и свинец), гербицидами, радиоактивными изотопами, консервантами, лекарствами и всем прочим, что сегодня мы называем экотоксинами.

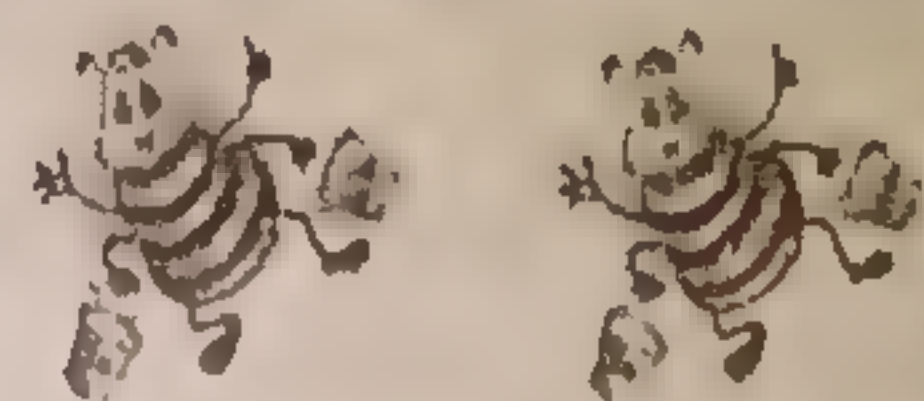
Кларк стала тестировать других людей, и у всех обнаруживалось то же самое: скопище паразитов, экотоксинов и, как следствие, болезней. После многих тысяч исследований Кларк сделала вывод: 90 % хронических болезней имеют две причины: паразиты и экотоксины.

Кларк предложила использовать тройчатку - три вида растений, убивающих паразитов, вирусов и бактерий.

Что же входит в тройчатку Кларк?

Во-первых, настойка - и притом весьма концентрированная - незрелой кожуры черного грецкого ореха, травы полыни и порошка гвоздики.

Но настойка черного грецкого ореха в России - дефицит. Поэтому речь сегодня пойдет о тройчатке № 1 и № 2 профессора, доктора медицинских наук Валерия Андреевича Иванченко.



Сама себе не поверила!

Мне 52 года. Меня буквально замучили липомы - росли, как грибы. И я стала молиться об исцелении. После молитвы Богородице наступило прозрение! Я поняла: мне нужна полынь. До этого я читала о целебных свойствах полыни, но лечиться ею что-то удерживало меня. Начала пить тройчатку. Что это? Сейчас расскажу.

В тройчатку № 1 входят:

пижма обыкновенная (цветочная корзинка); трава полыни горькой и порошок гвоздики. Суточная доза порошка из цветков пижмы - до 3 г. Для полыни горькой 200-300 мг на прием, а в сутки - 1 г. Гвоздики берете 0,5 г. Это 1,5 г в день получается, если 3 раза принимать.

Я смешивала все три травы, высыпала в чайную ложку и запивала водой. Смотрю - липомы-то рассасываются! Шутка ли - столько болячек нажить: хроническая усталость - уже два года, голову кружит, бывало, и сознание теряла. Сердце пошаливает. На этом фоне и тело ломит, в общем... не жизнь - маята одна. А тут! Просыпаюсь однажды - ничего не болит. Не поверила. Встала с постели - не качает. Вот это да! И даже не тошнит. Уж я ли это, думаю, и не во сне ли до сих пор? Ущипнула себя - нет, не во сне. А это все полынь. Она не только на ноги меня поставила, но и радость к жизни вернула!

Это самое горькое растение в мире (горечь ощущается даже при разведении в 10000 раз), но обладает чудотворными свойствами. Римляне употребляли ее настой для укрепления желудка. Китайцы считали, что если носить в сандалиях свежие листья, восстанавливается аппетит. Путешественникам она помогала избегать морской болезни. При волнении хорошо нюхать пучок полыни, если положить его под подушку, - крепкий сон обеспечен.



От малокровия

Набить бутылку объемом 3,5 литра полынь горькой исключительно майского сбора.

Залить полынь водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать двадцать один день в сухом темном месте. Температура должна быть выше комнатной.

Доза: капля настойки на наперсток воды. Пить утром, раз в день, натошак, три недели. Если малокровие в острой форме, после трех недель сделать перерыв в две недели, а затем снова возобновить трехнедельный курс лечения.

Рецепты лечения



Полынь

От недугов

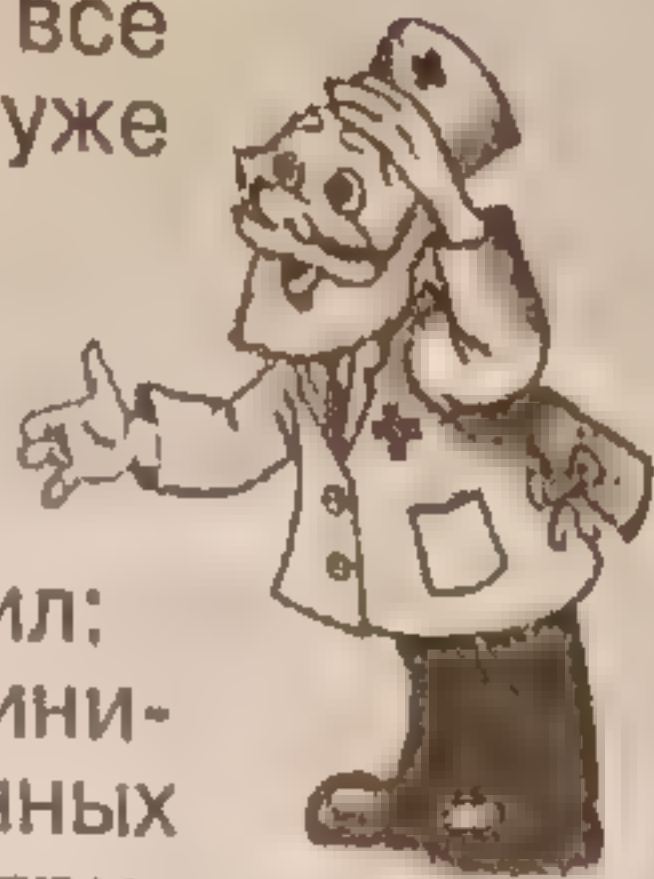
Поделилась рецептом с соседкой

Все соседи и знакомые замечают, что я изменилась: «Ну прямо светишься вся!» Еще бы! Соседка (в одно время замуж выходили) прямо домой ко мне пришла. Да и с порога: «Поделись, что за чудо-превращения с тобой происходят. То мрачная была, как тень, а теперь - не узнать. Может, и я веселей стану». «Да все полынь, - говорю. - Я ее боялась, а она лекарем оказалась». И поведала, как принимать ее надо. В первый день - одну дозу за 30 минут до еды. Во второй - перед завтраком и обедом. В третий - перед завтраком, обедом и ужином. Желательно несколько месяцев, а может, даже год поприимать - дневной дозы раза в неделю хватит. «Давления - то нет? - спрашиваю. - А то при высоком давлении гвоздику пить нельзя». «Да нет, - отвечает, - опухоль у меня. Нет сил, и все тут». Где у нее эта опухоль, я уж не стала спрашивать. Тройчатка-то при опухлях - верный помощник. И не ошиблась. Вылечила полынь и соседку.

Полынь - не шутка, козь язва желудка

А вот деда своего я чуть не испортила. Он за компанию тоже решил тройчатку попить. Да язва у него - с войны желудком страдает. Смотрю: согнул-

ся как-то, руку на животе все время держит и есть хуже будто стал. А потом и признался, что полынь мою похватывал, да, видно, не пошла ему впрок она. Хорошо, что не утаил: оказывается, нельзя принимать тройчатку при язвенных болезнях. Да и при гастритах она противопоказана. А вот тройчатка № 2, слышала, лучше.



Составные тройчатки № 2: порошок тмина обыкновенного (разовая доза 0,5 г, суточная - 1,5 г), порошок цветов календулы (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г - в сутки).

Смеха приема точно такая же, как и тройчатки № 1: после почти двух недель приема 3 раза в сутки назначается профилактическая доза 1 раз в неделю (1,5 г + 3 + 1,5).

Раз цветочек, два цветочек...

Увлелась я полынью не на шутку. Стала все про нее узнавать. И вот что интересно: сухая полынь, оказывается, полезней. Она весь желудочно-кишечный тракт проходит и все участки пролечивает. А вот отвары из нее до кишечника не доходят. Удивилась, конечно, но к сведению приняла. И попробовала на себе. Раз уж «взялась за гуш...» Положу сухой цветочек на язык, слюной размочу, да и со слюной вместе проглочу. Иногда запью. А когда и так глотаю, без запивки. 2 часа пройдет - снова цветочек на язык! И снова глотаю.



И так весь 1-й день лечения. Хожу, радуюсь - легко!

На 2-й день опять соседка в дверях: «Никак, Никифоровна, пенсию повысили? Жуешь, смотрю, сосешь что-то все...» - «Не в пенсии, соседка, дело, - отвечаю. - В полыни». И ей поделила: «Оздоровись. Хуже не будет». Назавтра бежит: «А сегодня лечиться будем?» Ишь ты, разобра-ло-то как!

А я уж по кончику чайной ложки полынь принимала - 4-й по счету день шел. А раз у соседки 2-й - по 2 цветочка ей на язык класть наказала. Сосать и со слюной проглатывать. Тоже через каждые 2 часа. А чтобы самой ничего не напутать, описание лечения почитать дала.

С 5-го дня принимать полынь 3 раза перед едой и на ночь (4-й раз) в течение 14 дней, можно даже до 30 дней, доведя дозу с кончика чайной ложки до 1/4-1/3 чайной ложки. Теперь ее можно даже разжевывать и подержать во рту, чтобы продезинфицировать зубы, десны, полость рта.

А уж тебе, говорю, Валентина, сам Бог велел клизмы с полынью делать. И спринцевания. Комплексное лечение пройти. А не разовые, случайные дозы принимать. «А что, - говорит, - я тебе доверяю! Давай на пару лечиться. Я не против. Все веселее. Да и надежнее». И научила я ее вот чему.

Клизмы надо начинать со 2-го дня курса лечения и проводить в течение 7 дней. Вечером после стула сделать большую клизму до 2-х лит-

ров, начиная с 0.5 литра теплым напаром полыни (42-43 градуса). После выброса - лечебная клизма 50-100 г, которая остается на ночь. Одновременно с клизмами надо начинать спринцевание влагалища 2 раза в день, утром и вечером, теплым напаром полыни (42-43 градуса).

Напар полыни приготавливать, исходя из пропорции: 1 ч. л. полыни на литр воды. Прокипятить не более 30 сек, настоять 7-10 мин.

Спринцеваться 2 раза в день первую неделю, 1 раз - вторую неделю, до 30 дней с одновременным закапыванием в нос, глаза, уши. Спринцеваться до прекращения всех признаков поражения инфекцией мочеполовых путей. Профилактику потом проводить обязательно 2 раза в год, весной и осенью, хотя бы по 14-30 дней.

Полынь готоваю в новолуние

Она сидит, во все глаза смотрит, что я с полынью делаю: протираю руками, просеиваю.

Что просеяла - слева, что нет - справа: «Это для тебя, - говорю, - на клизмы непросеянное-то. Напары делать будешь. И на спринцевания хватит. Да и в запасе держи - мало ли что. Глаза закапывать можно, уши, нос, если заболит. Да и рот полоскать полезно». Вот ведь, говорит, век живи - век учись. Сколько я полыни этой перевидала, а о диве таком в первый раз слышу!

М.Н. Агафонова

ПОЛЫНЬЮ

От астмы

В своей квартире **букет** полыни поставить. Дышать эфирными маслами, содержащимися в полыни, и через некоторое время признаки болезни, если она не запущена, исчезнут.

При нарушениях менструального цикла

Настой. Полынь горькую найти надо и верхушки сорвать. 30 г на литр воды. Кипятится это 15 минут. Через 6 часов пить по чашке 3 раза в день до еды.

При тромбозах

Надо горсть свежей полыни растолочь и хорошо смешать с простоквашей. Потом на марлю тонким слоем размазать и приложить на то место, где вены сильно расширены. Ноги надо на подушечку положить и марлю сверху целлофаном прикрыть. Через полчаса такой «компресс» и снять можно.

Горькая полынь очистит лицо

Угревая сыпь на лице может свидетельствовать о недостаточной выработке инсулина, что приводит к нарушению расщепления жиров. Для уменьшения жировыделения рекомендуется употреблять горечи, то есть содержащие их растения - горчицу, одуванчик, полынь, тысячелистник, листья осины и др.



Вас вылечат продукты

Многие женщины, стремясь похудеть любой ценой, чтобы без труда влезть потом в платье своей старшей дочери, ищут панацею в модных диетах, подчас отказываясь от жизненно важных продуктов питания. Между тем, некоторые продукты отлично лечат.

Лимон

Кроме витамина С содержит минеральные соли, в том числе кальций и фосфор. Издавна известен своими антисептическими качествами. Стимулирует деятельность печени. Содержащийся в лимоне витамин Р повышает сопротивляемость капилляров, уменьшая их проницаемость, улучшая периферийное кровоснабжение.

Грецкий орех

В Древней Греции грецкий орех считался наилучшим средством для хорошего здоровья и прекрасного настроения. В средневековой Франции - полезным при психических заболеваниях. Современные исследования показывают, что этот орех способствует снижению содержания холестерина в крови.



Киви

Содержащийся в киви витамин С способствует повышению жизнестойкости сперматозоидов, а поэтому может быть незаме-

ним в питании мужчин, стремящихся к потомству. Укрепляет иммунную и клеточную систему. Содержащийся в этом плоде кальций способствует стабилизации сердечной деятельности. 2 плода киви в день на 40 процентов снижают опасность сердечного приступа.

Банан

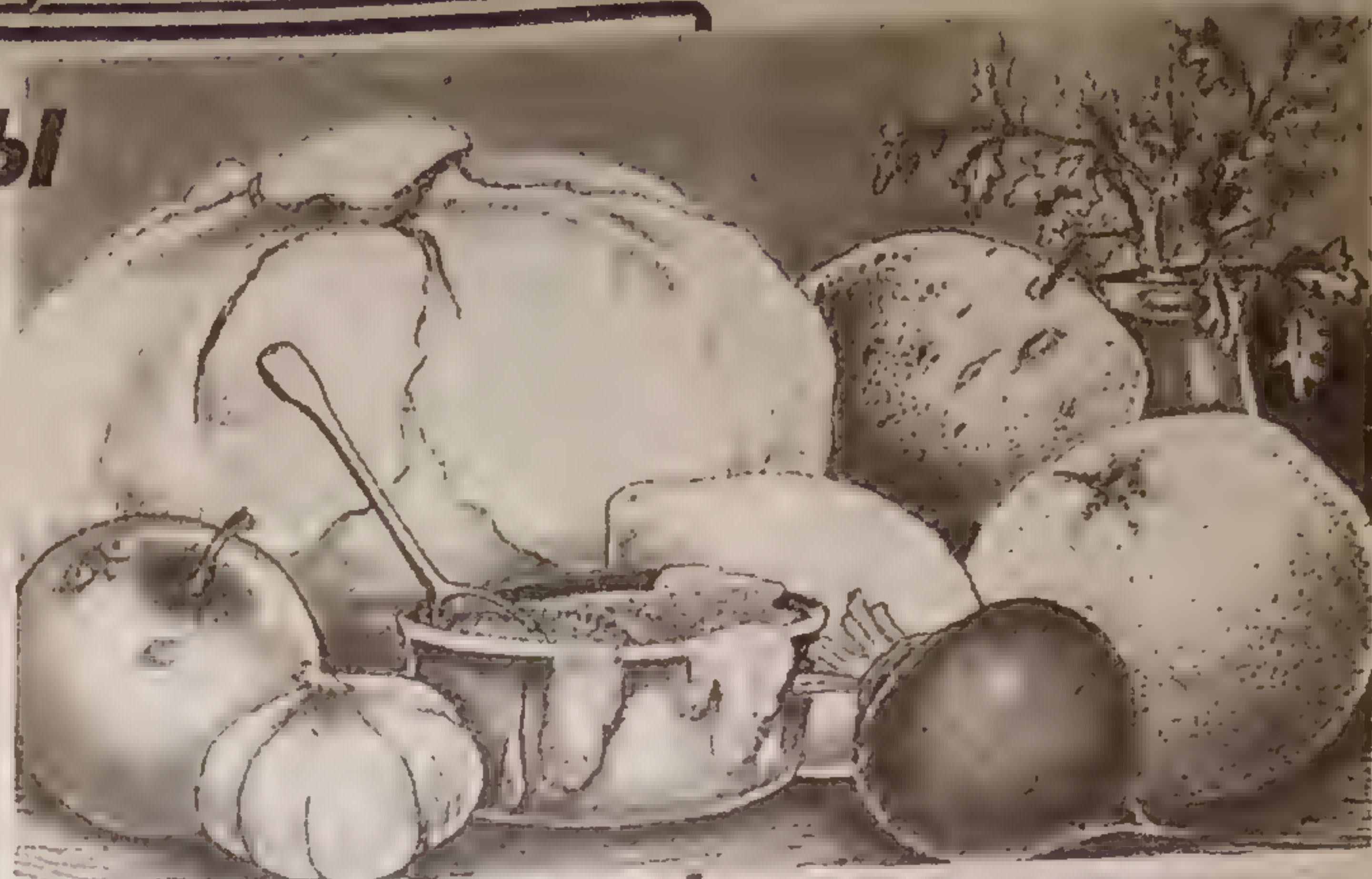
Банан - высокий энергоноситель (100 калорий на 100 г веса), высвобождает энергию сразу после потребления. Содержит много минеральных солей, необходимых для мышечной работы: калий, магний, витамины В1 и РР, участвующие в борьбе со спазмами мышц.

Соя

Это растение называют чудодейственным. Соя стабилизирует инсулин, функции кишечника, снижает риск онкологических заболеваний, например, рака простаты. Среди японцев, регулярно потребляющих сою, соевое масло, соевую муку, рак простаты встречается реже, чем среди европейцев.

Зеленый чай

Из-за высокого содержания танинов и фтора зеленый чай хорош в борьбе с кариесом.



Все секреты



Кофе

У кофе много полезных свойств. Он стимулирует интеллектуальную деятельность, активно снижает ощущение усталости и стимулирует пищеварение, помогает людям, страдающим мигренью - сужает сосуды. В нем содержится калий, магний, фтор. Две чашечки в день хорошо сваренного крепкого кофе стимулируют воображение и повышают хорошее настроение. Не доказано, что кофе подстегивает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но может временно менять сердечный ритм и артериальное давление.

Н. Лукьянова,
«Полезная газета»

Кандидат медицинских наук, заслуженный врач России Евсей Григорьевич Пинхосевич успешно лечит заболевания молочных желез с помощью фитотерапии.

- Результаты замечательные, в семидесяти процентах случаев мастопатия, в том числе в узловой форме, рассасывается, - сказал он. - Но только в том случае, если женщина проявляет терпение и лечится не меньше трех-шести месяцев. Ведь мастопатия часто сочетается с хроническими заболеваниями матки, яичников, эндокринных желез, протекавших годами.

Мы подбираем травяные сборы так, чтобы в их состав входили необходимые природные алкалоиды, витамины, антибиотики, растительные гормоны, микроэлементы и минеральные соли, которые влияли бы не только на саму мастопатию, но и на сопровождающие ее заболевания.

Сам себе доктор

шеописанным лечением пила настойку болиголова по схеме В.В. Тищенко. Утром натошак, за час до еды добавляла кап-

ла 50 г воды. Но лучше пить болиголов не с водой, а с настоем душицы. Готовить его нетрудно.

Нашла и я лечение

За 13 лет неудачных попыток излечения фиброзно-кистозной мастопатии мои кисты не только не исчезали, а наоборот, все больше размножались и увеличивались. Тогда я решила действовать самостоятельно: совместила традиционную медицину с народной.

Препараты из аптеки...

В первую половину менструального цикла я принимала по таблетке ламина или кламина 2 раза в день. Это йодосодержащие препараты. Параллельно обязательно «подкармливалась»

витамином Ревит по 2 драже 3 раза в день.

Когда «критические» дни закончились, я купила в аптеке нейтральный препарат неоселен и принимала его по ст. л. 3 раза в день в течение двух недель.

После этого прекратила прием лекарств и ждала следующего менструального цикла. И начинала все сначала. Так я провела три курса.

Официальная медицина на этом ограничивалась. Но я параллельно с вы-



лю настойки в 100 г воды и выпивала. Каждое утро добавляла по капле, пока не добралась до срока капля. Затем - в обратном порядке. С каждым 13-ю каплями добавля-

Вечером заваривала чайную ложку душицы в стакане кипятка, утром процеживала, отливала нужное количество жидкости и капала болиголов.



Женское «коварство»

Супруг Алман-Бун, вероятно, побил все рекорды в области брака: он женился и разводился 78 раз. В 77 случаях Алман сам подавал заявление о разводе по причине... «несходства характеров». В последний же раз молодая жена сама ушла от него к другому. Это «коварство» так потрясло многоженца, что он поклялся никогда больше не вступать в брак.

«Мир зазеркалья»

Грипп

И хозяйственное мыло

Руководитель Центра Госсанэпиднадзора Николай Филатов опроверг слухи о том, что якобы предстоит чрезвычайно жесткая эпидемия. Напротив, в Россию движется всем известный вирус А, с которым большинство россиян уже знакомо. Прививки в этом году рекомендовано делать лишь людям старше 65 лет и тем, у кого есть хронические заболевания.

А для профилактики можно использовать... хозяйственное мыло. У него такой состав, что если раз в день - и по утрам после умывания - смазывать им слизистую оболочку носа, то заболеть гриппом почти невозможно.

«Успех»

из газет

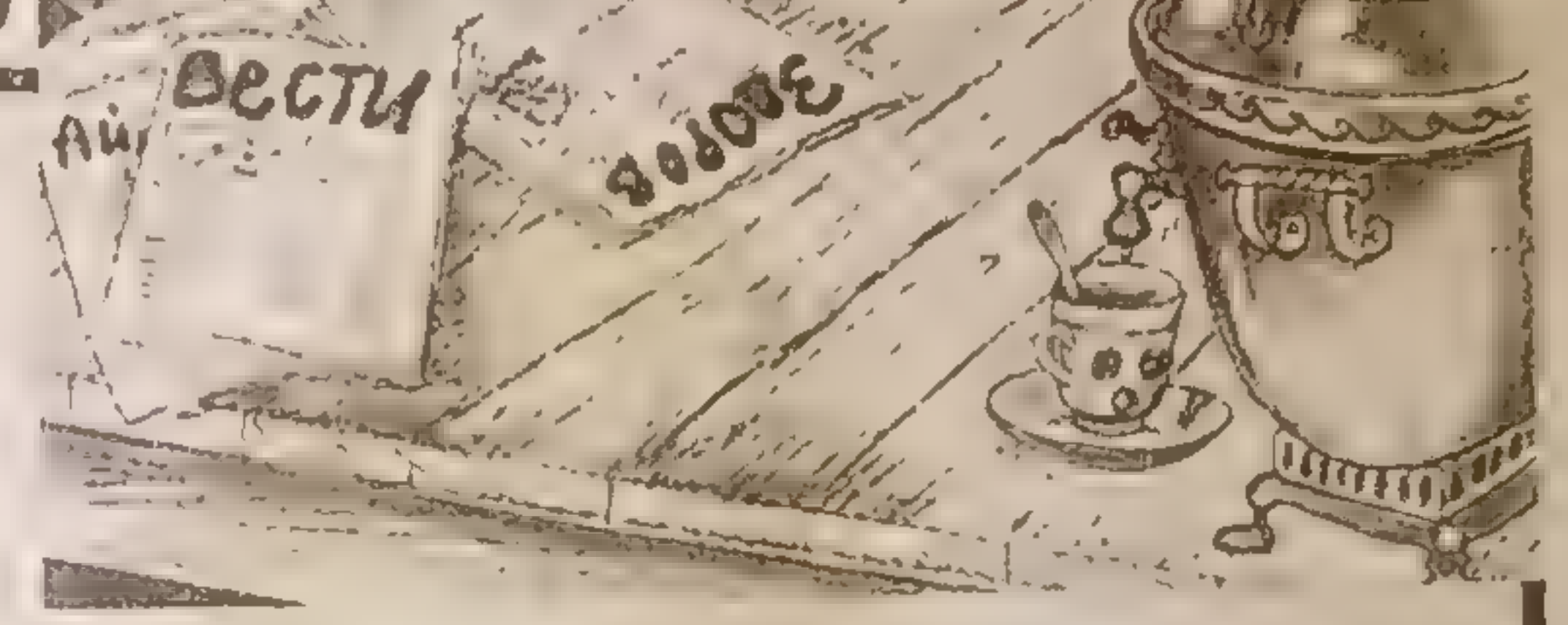
И доктор Пинхосевич предложил несколько рецептов

■ Травы тысячелистника, полевого хвоща и ягоды можжевельника - по десертной ложке, кукурузные рыльца - столовая ложка. Заварить столовую ложку

■ Листья эвкалипта и трава череды - по десертной ложке, трава чистотела - чайная ложка. Заварить столовую ложку сбора 200 мл кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

■ Перегородки грецких орехов (пона-

5 часов. Воду сливают и используют для следующего настоя, а сам гриб натирают на терке или пропускают через



Когда сдается мастопатия

сбора 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

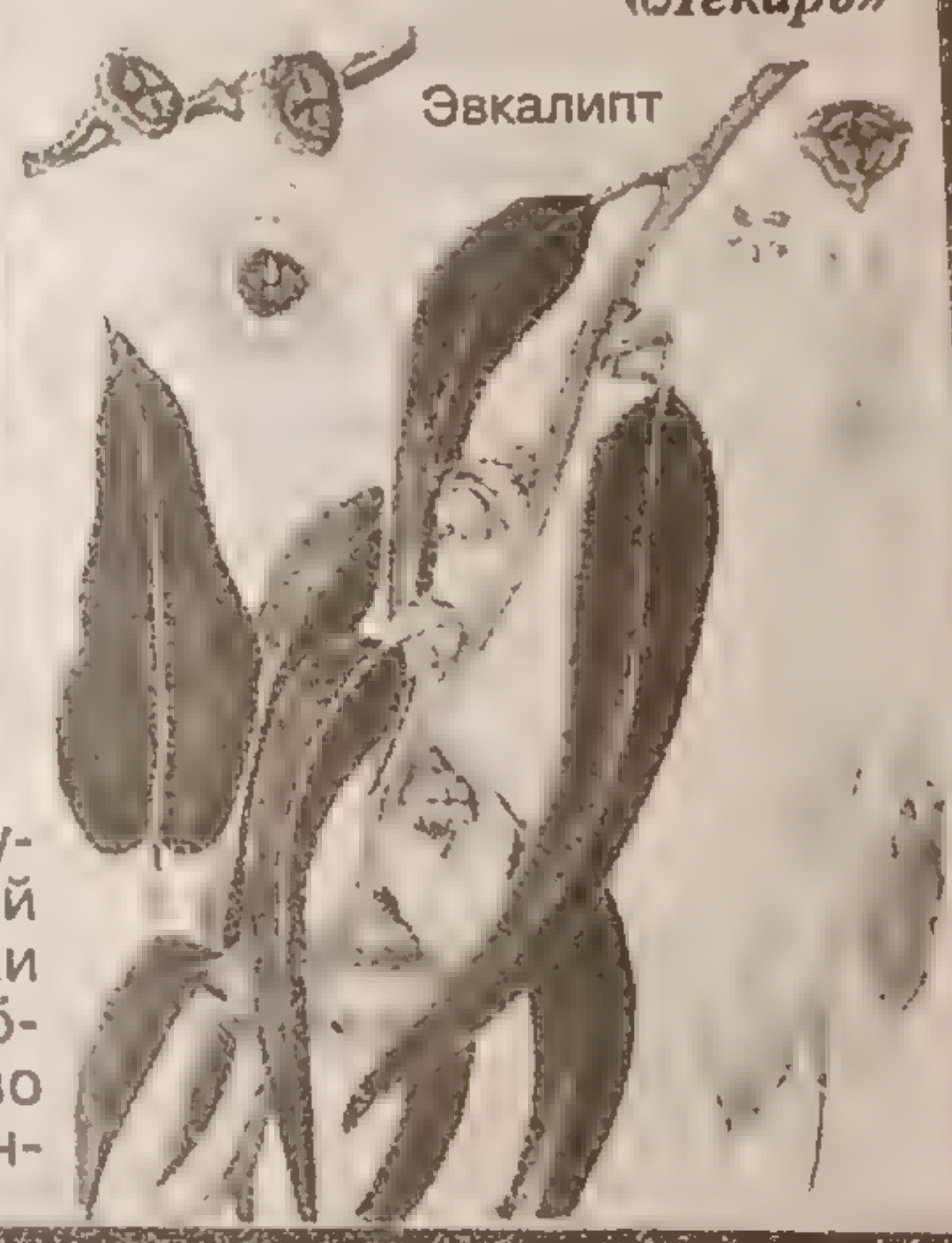
■ Лист крапивы и трава череды - по столовой ложке, трава фиалки трехцветной, хвоща полевого, корень валерианы - по десертной ложке. Заварить столовую ложку сбора 200 мл кипятка и довести до кипения. Остудить, процедить и принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.



добит-ся 20-25 штук) залить 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день в течение 2 месяцев.

■ При опухолях хорошо повышает защитные силы организма, стимулирует в нем обменные процессы, березовый гриб (чага). Для приготовления настоя твердый темно-коричневый гриб, снятый со ствола старой березы, моют и настаивают в течение 4-

мясорубку. Измельченный гриб заливают водой, нагретой до 50 градусов, в пропорции 1:5. Настаивают 48 часов, процеживают через марлю и добавляют воды до первоначального объема. При опухолях рекомендуется принимать полученный настой дробными порциями по 3 стакана в сутки. Необходимо придерживаться во время лечения чагой молоч-



но-растительной пищи, ограничивая употребление жиров, мяса, солений, острых приправ, копченостей. Настой чаги несовместим с пенициллином и глюкозой. Хранится он не более 2-3 дней.

В. Ефимова, «Лекарь»

Сам себе доктор

Курсов лечения болиголовом я провела тоже три. Между ними - перерыв 10 дней.

жимое одного пакета выкладывала на сковороду, распаривала и заворачивала в ткань так, чтобы сок не сте-

себе на исцеление

...и компрессы из тыквы

Лечилась я и наружно. Делала компрессы на грудь из тыквы. Очищала ее от корки и семян, пропускала через мясорубку и фасовала по целлофановым пакетикам - примерно по 300 г. Хранила в морозилке. А компрессы делала так. Содер-

жал. И такой компресс - на самые больные места на 40-50 минут. Можно держать и дольше, если нет раздражения. Использованная тыквенная масса годна еще 2-3 раза. Тыквы на 5-6 кг мне хватало на три курса лечения. Но есть одно но: не делайте компресс на ночь. Таким образом, лечение проходило по схеме: ламин+витамины+неоселен+компрессы.



Во время лечения процесс «размножения» кист пошел вспять, я начала поправляться. Конечно, не я придумала этот метод лечения. Схему составила вместе со знакомым врачом, посоветовалась, какие препараты лучше. Такой способ лечения может подойти не всем, но раз я нашла «свое» лекарство, значит и вы можете.

Секрета из своей болезни я не делаю и могу ответить на ваши письма, если что-то непонятно. Я сама готовлю настойку болиголова, выращиваю его на своем участке. Так что могу поделиться и с вами.

В.В. Давыдова, 620041, г. Екатеринбург, а/я 241

Посидим, поохаем...



Мне бы сабельника болотного!

Кто выручит меня сабельником болотным? Я заплачу. Обещаю! Только бы выслали эту траву с рецептом приготовления лекарства.

Елена Юрьевна Никитинская,
165402,
Архангельская обл.,
Котласский р-н,
г. Котлас-2,
ул. Володарского,
д. 102 А, кв. 6

Пока на операцию не соглашаюсь

12 лет назад я перенесла операцию по удалению опухоли околоушной железы. Но она снова появилась. Врачи предлагают операцию, а я еще надеюсь найти эффективное народное лекарство. Кто сталкивался с такой проблемой? Пожалуйста, откликнитесь, а то придется мне все-таки на операцию согласиться.

Мария Алексеевна Митрошина,
390546, Рязанская обл.,
Рязанский р-н,
п/о Екимовка



Думаю, поможет морозник

Моей маме 40 лет. У нее давно миома матки. Недавно я прочитала статью о морознике и подумала, что эта трава может помочь и моей маме. Пожалуйста, травники, вышлите нам морозник. Расходы оплатим - лишь бы мама стала здорова!

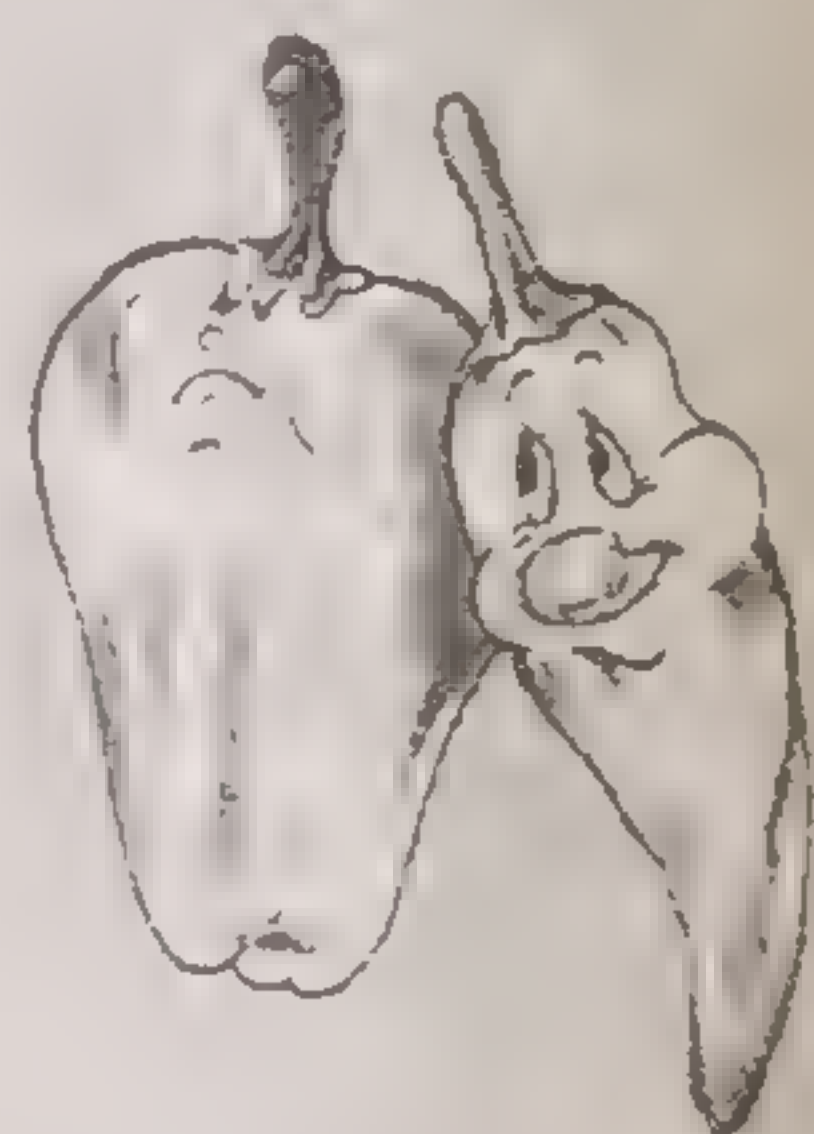
Людмила Богданова,
162300, Вологодская обл.,
с. Верховажье,
ул. Заречная Набережная, д. 3

Ишемия

мужа мучает

Очень хочу узнать, как лечить ишемию. Муж болеет третий год, но нигде мы не можем узнать ничего об этой болезни.

И. Карева,
659666, Алтайский край,
Петропавловский р-н,
с. Алексеевка, пер. Сибирский, д. 8



Кто излечился от лишая?

Прошу оказать помощь в излечении болезни кожи - «красный плоский лишай». Может быть, кто-то сам излечился от этой болезни и поделится опытом?

В.С. Тырышкин,
г. Архангельск



Живот вздувает - поть плачь!

Мне 37 лет. И вот такая беда. После обеда и до ночи вздувает живот, а газы отходят плохо. Казалось бы, это удел полных. Но я при росте 170 см вешу 59 кг. Из-за не порядка в животе, наверное, и голова болит ежедневно, невыносимо. А я встречаюсь с мужчиной, дело к замужеству идет. Да как решиться на это при такой беде?! И потерять его боюсь. Помогите мне, пожалуйста!

Людмила,
Кемеровская обл.

Изводит зуд в ушах

Как мне избавиться от зуда в ушах? Зачешется - бросаю все дела, беру спичку и чешу до боли. Такой зуд, будто там, внутри, что-то шевелится. И так оба уха. Вот уж 30 лет маюсь. Что это за напасть?

В.П. Казанцева,
Ленинградская обл.,
п. Первомайское

Не знаю, чем и болею

Мне 38 лет. Не знаю, куда от беды своей бежать. Дело в том, что меня сильно мучает жажда, я пью, а потом сильно потею. В последнее время еще и с глазами что-то не так. Сначала появляется зуд век, потом опухоль и покраснение. Я даже видеть стала хуже.

Подскажите, что это за болезнь такая и какой травой нужно полечиться.

Мария Тарасовна Агеева,
п. Яшикино,
Кемеровская область

Нужны дочери черные орехи

Моей дочери 29 лет. Она обратилась к зубному врачу с опухолью во рту. В поликлинике взяли анализы. И хотя опухоль оказалась доброкачественной, дочь уже прошла два курса облучения. Но изменений нет. Врачи направляют в онкобольницу на операцию. А я хотела бы попробовать лечение по методу Г.А. Гарбузова черными орехами. Но где их взять? Вышлите, кто может.

Н.В. Фраш,
624480, Свердловская область,
г. Карпинск, ул. Некрасова, д. 6

Продолжается всероссийская подписка

На газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года в каждом почтовом отделении Российской Федерации по каталогу «Пресса России» (зеленая обложка), том 1, страницы 46 и 51.

Подписные индексы:

«Ай, болит!» - 50486 - для Архангельской области (областной каталог), 34259 - для других регионов России;

«Живица» - 27807 - общий по России.

Продолжается подписка по местным каталогам ряда областей Российской Федерации, а также в киосках «Роспечать». Спрашивайте!

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 300 Тираж 191.431 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Бригада
подписания
и печать:
по графику -
пятница
-17 00;
фактически -
пятница
-17 00

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Г. (0184)-35-10-08
Галерея - 10-10-31
корреспондент - 10-10-31

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент

Информация
по подписке
и рекламе
в газете
«Ай, болит!»
и «Живица»
по телефону
10-10-31

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с врачом.

Ай, болит!

Газета основана 11 апреля 1995 года Г. Барболова и В. Белицкий

**Заболел? Так сделай вот что:
Не к врачу беги - на почту!
К «Ай, болит!» обратись,
Поскорее подпишись!
Будет лекарь в доме жить -
На дому семью лечить!**

Пила не напрасно морковное масло!

Сомневалась я в народных рецептах, пока на себе не испытала. А признали у меня язву 12-перстной кишки. Да и желудок барахлил. Так я по рецепту «Ай, болит!» морковное масло пила. И не обманул «Ай, болит!».

Клавдия Васильевна
Рубиновская,
Р. Коми



Хорошо, что есть «Ай, болит!»

Я и не знала раньше о такой газете. Сейчас же при любой неприятности обращаюсь за помощью к «Ай, болит!», и недуги отступают. Спасибо, что есть такая нужная и полезная газета! Храни вас Бог!

Т.И.,
г. Вязники

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!

Продолжается всероссийская подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица», информацию читайте на стр. 8



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Не верю, что сын неизлечим

Мой пятнадцатилетний сын заболел очаговой склеродермией. Говорят, что этот недуг неизлечим. Но неужели ему мучаться всю жизнь да так и не найти нужного средства?! Если кто знает, как избавиться от этой болезни, напишите мне!

Татьяна Алексеевна Золотарева,
462241, Оренбургская область,
г. Кувандык,
ул. Индустриальная, д. 2, кв. 25



Как испуг вылечить?

Моему племяннику три с половиной года, а он говорит всего несколько слов. Если попросить что-нибудь принести или сделать, выполнит, а вот с речью совсем плохо. Бабушки говорят, что у ребенка испуг и нужно лечить. А как?

Галина Толстикова,
г. Микуль, Р. Коми

Спасибо за сабельник, Вера Николаевна!

Сердечно благодарю Веру Николаевну Костыгову из п. Хохлово Вологодской области за сабельник. Мне хватило его на все лечение. И тебе, «Ай, болит!», спасибо за то, что нашла я нужную травку и такого доброго, отзывчивого человека. Добра вам, здоровья, счастья!

А.К. Тимашкова, г. Нарьян-Мар



Увидел и... влюбился!

Как-то на почте увидел вашу газету - привлекла она меня оформлением. Купил. Теперь с нетерпением жду каждый номер «Ай, болит!». Мне в газете нравится все. А главное, ценю ее полезность.

П.К., Пермская обл.

Хочу сделать аппарат для «живой» воды

Прочитал я статью о «живой» и «мертвой» воде и загорелся сам изготовить аппарат для приготовления целебной воды. Начал, было, собирать детали, но возникло много вопросов. Какой нужен ток: переменный или постоянный? Какое необходимо напряжение тока? Можно ли использовать обычный выпрямитель на 12 вольт?

Кто знает, как самому сделать этот аппарат, или где его можно купить, будьте добры, ответьте мне.

Павел Михайлович Лесников,
617751, Пермская область,
Чайковский район, с. Сосново

Здравствуй,

И про язву забыл...

Одолела как-то моего дедушку язва желудка. Никак он от нее избавиться не мог. Поехал к себе в деревню, и там ему старушка посоветовала, как вылечиться. Смешать по килограмму меда, топленого сливочного масла, 10 сырых яиц и стакан крепкого чая. Принимать смесь по столовой ложке перед каждым приемом пищи. Но лучше лекарство готовить по чуть-чуть, например, по 100 г, чтобы оно всегда было свежим. Лечение рассчитано на три месяца.

Все лето дедушка в деревне жил и смесь ту пил, а когда домой вернулся, о язве больше не беспокоился - вылечил.

Александр Валентинович
Момотов,
п. Демьяново,
Кировская область



Сосуды и суставы я лечу так

У меня болят суставы, вены иногда беспокоят. Я их так лечу. Готовлю мазь из серы ели. Разогреваю ее на паровой бане, добавляю подсолнечное масло и небольшую церковную свечку. Пока мазь жидкая, процеживаю. Затем чуть охлаждаю. И легко смазываю больные места. Узелки разглаживаются, боль утихает. Иногда эту мазь заменяю лимоном. Действие почти одинаковое.

Лечит трава и порез, и два

Я несколько раз на даче порезалась: то ножом, то серпом, и даже косой умудрилась, когда траву на меже косила. Так что, думаете, мне было скорой помощью? А тысячелистник. Рану зажму, да и бегу к нему - он у меня возле забора растет. Мыть некогда - кровь хлещет - так и накладывала немытым на рану. И не только кровь останавливалась, но и боль утихала. А через 5-10 минут даже чистой становилась рана. Я ее через полчаса примерно промывала, снова накладывала траву, и бинтовала. Через 2 дня и рубчика на том месте не могла найти. Во как!

Л.А. Абдулова,
с. Верхняя Тойма

Коктейль

от похмелья

Мой муж после бурного праздника с похмельем вот каким средством борется. Смешивает пополам пиво и томатный сок (примерно по стакану). И выпивает. От такого коктейля и организм скорее выздоравливает, и человек снова не пьянеет, как от «похмельной» водки.

Нина Ильинична
Арикутова,
г. Котельниково,
Волгоградская область

За несколько дней силы вернула

Моя знакомая попала в больницу с аппендицитом. После операции две недели в себя приходила, сильно похудела. И тогда ее врач посоветовала такую смесь приготовить. 100 мл сока алоэ, полкило грецких орехов, 300 г пчелиного меда и сок 3-4 лимонов. Смесь хранилась в холодильнике. Больная принимала ее по столовой лож-

ке 3-4 раза в день.

Через несколько дней у нее уже наладился аппетит и сон, появился румянец. И через пять дней ее выписали.

Блюдо для астматиков

Приехал однажды в гости дальний родственник и рассказал, как утихомирил астму. Он 400 г свиных почек мыл в проточной воде, разрезал на кусочки, добавлял 20 г коньяка, 2 измельченных луковицы, 3 г порошка имбиря,

солил по вкусу, хорошо перемешивал и оставлял смесь на полчаса. Затем добавлял 50 г истолченных в порошок грецких орехов и жарил полчаса на сковороде в 50 г подсолнечного масла. Это блюдо он съедал за один день в два приема. И так раз в неделю. Но гораздо эффективнее принимать смесь 15 дней подряд. После такого лечения ушли приступы удушья, исчезла одышка, и состояние стало намного лучше.

Роман Александрович
Пекшев,
г. Воронеж

Сам себе доктор

Болезнь нагрянула внезапно

Я заядлый спортсмен. Всю жизнь занимался гимнастикой. На здоровье грех было жаловаться - многих зависть брала. Но вот три года назад внезапно-негаданно атаковала меня грудная жаба. Да так, что не шевельнуться без боли. Кончилась моя спортивная жизнь - врачи посадили на нитроглицерин: неизлечима, мол, болезнь. Для меня это значило - умереть при жизни. И я не мог с этим смириться. Хотя поначалу нитроглицерин пил. А как же спортсмену жить на таблетках? И я стал искать свой способ лечения.

Попробовал обратиться к травам.

Нашел боярышник и стал пить его настой по 3 ст. в день. Чтобы каждый стакан не готовить отдельно, брал 7 ст. воды, кипятил и заливал 7 полных ст. л. ягод крутым кипятком. Нетеплопроводную подставку завел (можно лист асбеста) - на нее и ставил кастрюлю с отваром. Да в фуфайку заверну и оставлю на сутки. Потом процежу, как кисель или морс, ягоды выжму да по бутылкам разолью и - на холод! Вот этот-то настой и пришелся мне по нутру, а жабе - нет. С каждым очередным стаканом отвара, а пил я, повторяю, по 3 в день - как есть сяду - намекал я жабе, что нечего ей во мне делать! И мне становилось все лучше и лучше.

Себя лечил, жабу - травил

Понемногу ко мне стала возвращаться уверенность в себе. Прошлая спортивная бодрость

исцеления пока не наступало. Я уже полгода не пил нитроглицерин - держался на настоях. Медленно, но верно приводил себя в норму. Надежда на исцеление крепла с каждым днем. Я стал добавлять в боярышник шиповник - призвал на

Жабе грудной не ужиться

пока не вернулась, зато я стал напористей в лечении. Разбил его на три этапа.

На первом - в боярышник стал добавлять пустырник, того и другого брал поровну. Все-таки нервы-то не железные: решил подкрепить и их. Большой разницы не увидел: боярышник и в одиночку хорошо со всем справлялся.

Прошло полгода. Приступы случались все реже. Но полного

помощь витамин С. Так я лечился на втором этапе.

Прошел еще год с половиной. Жаба изредка теснила грудь. Но я уже уверенней двигался и не боялся каждым движением причинить себе боль. Стал забывать, что был почти парализован. И вот за полгода до полного выздоровления я опять стал пить один боярышник. Лечение заметно повернуло здоровье в лучшую сторону.

доктор Айболит!

3

Почки болят перестали

У меня признали пиелонефрит. Временами боли становились нестерпимыми. Врач порекомендовал ежедневно есть клюкву. Он рассказывал: раньше много лет работал в Республике Коми - там клюкву часто едят, и поэтому почечников очень мало. Я каждое утро перед завтраком съедал по 3-4 ст. л. клюквы с ч. л. меда или варенья. Потом в газете вычитал, что при почечных заболеваниях полезен отвар фасолевых створок - стручков без плодов фасоли. Я брал полгорсти на стакан воды, кипятил и укутывал на время чем-нибудь теплым. Створки выкидывал, а отвар выпивал по полстакана перед ужином. В это же время в календаре прочел о пользе тыквы. Решил тоже испробовать. Перед обедом съедал кусок величиной с кулак сырой мякоти.

Болезнь отступила. Боли в почках, пояснице прекратились.

*Валентин Александрович
Котенин,
Костромская обл.*

На все случаи жизни - урина

Мой знакомый работал в селе трактористом. И однажды сильно обварил машинным маслом руку. Пальцы все распухли, покраснели. Побежал он в медпункт. А там, как назло, - замок на дверях. Рука болит - хоть кричи. А тут старушка-односельчанка идет. Узнала про его беду и посоветовала: «А ты, милоч, сбегай за угол, помочись на большую руку - сразу легче станет!»

Тракторист так и сделал. И, действительно, боль утихла. А рука сама собой постепенно зажи-

ла. Обычно после ожога остаются шрамы на всю жизнь, а тут ни малейших следов!

С помощью «естественного лекарства» вылечила свой радикулит и еще одна моя знакомая. На ночь она обильно пропитывала свежей мочой шерстяной шарф, намыливала его черным хозяйственным мылом и прикладывала на ночь к пояснице. Сверху накрывала целлофаном и опоясывалась платком. Так и спала. За три ночи боль в спине прошла.

О. Попов, г. Моздок



Диета от лишнего... радикулита

Я знаю, как избавиться от лишнего веса всего за сутки. Проведенное пару раз такое лечение избавило меня и от радикулита. А когда я стала проводить сеансы очищения регулярно, приступы прекратились совсем.

Делала я вот что. Замочила на ночь 150 г риса в отстоянной 2 дня воде. Утром воду слила, а в другой, тоже отстоянной, сварила кашу без соли и сахара.

В день разгрузки питалась только этой кашей, разделив ее на 5-6 порций. Выпила не менее литра дистиллированной воды (продается в аптеке) - по стакану после каши. Вот и все лечение. И худеете, и от болезней избавляетесь.

*Нина Ильинична
Арнаутова,
г. Котельниково,
Волгоградская область*

Подорожник - трава для водителей

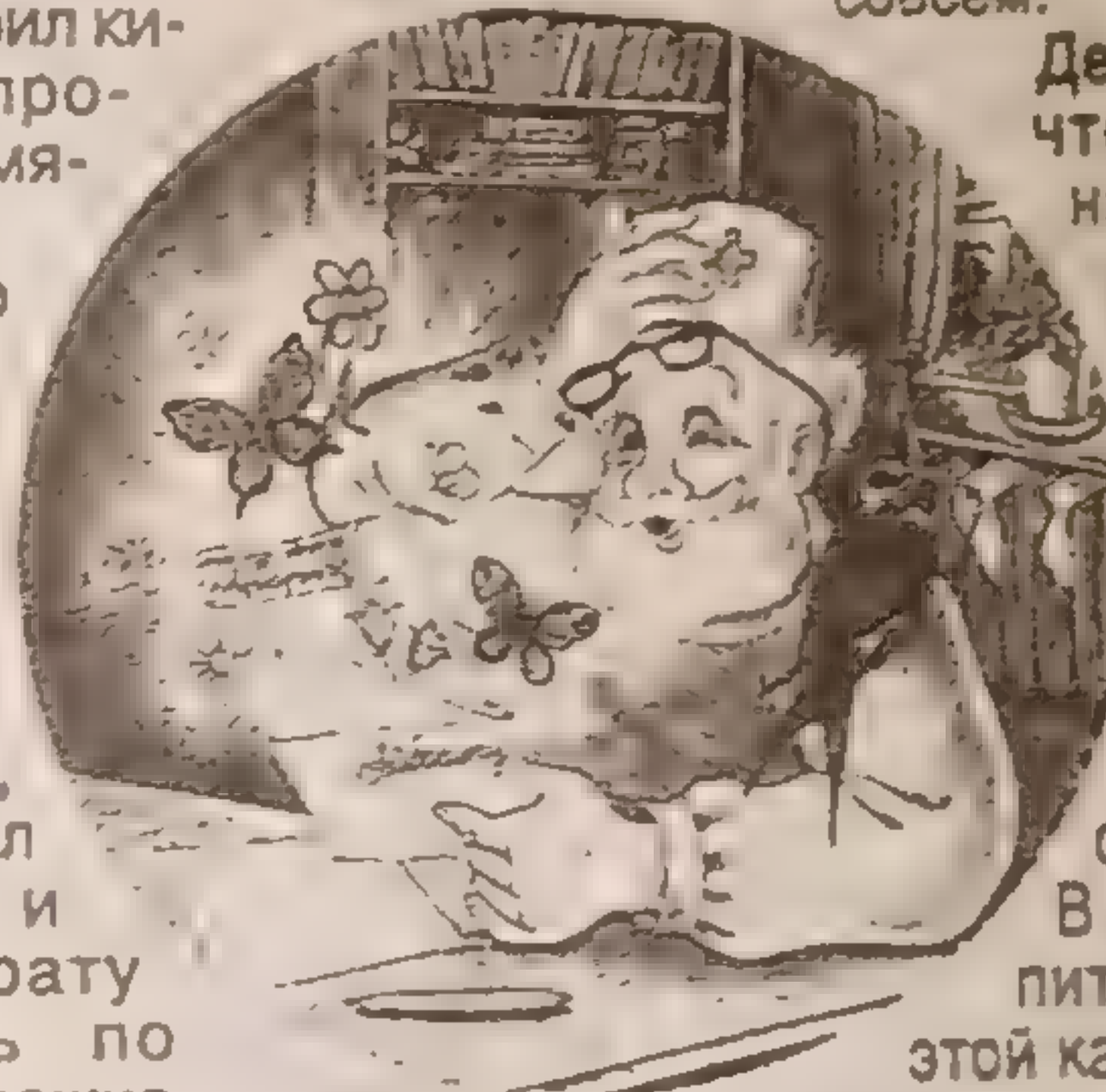
Мой знакомый лесник вылечил своего брата, шофера-дальнобойщика от гастрита. Тот питался, как придется, вот и заработал бо-

лячку. Лесник нарвал подорожника с черенками, промыл в родниковой воде, ошпарил кипятком и прокрутил на мясорубке.

В жаркую погоду сок получается густой, вязкий. Он разбавил его водой, прокипятил 1-3 минуты и велел брату принимать по столовой ложке 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

Целый месяц брат лечился. Но когда обследование прошел, гастрита уже не было.

*Роман Александрович
Пекшеев,
г. Воронеж*



Мухомор - спаситель мой

В 47 лет у меня обнаружили опухоль молочной железы размером с голубиное яйцо. Онколог дала направление в областной центр на операцию. Я не могла сдерживать слез. По дороге домой мне встретила учительница сына. И посоветовала никуда не ехать, а дала адрес родственницы - та избавилась от опухоли с помо-

щью мухомора. Я решила испробовать этот метод.

Мелко нарезала мухомор, положила в темную бутылку, плотно закрыла и закопала в землю на 10 дней. Когда состав был готов, делала из него компрессы и прикладывала на ночь к груди.

Понадобилось всего 3 раза - и опухоль исчезла.

*Е.В. Сергеева,
Свердловская обл.,
г. Красноуфимск*



Сам себе доктор

И вот на сегодняшний день я здоров. Работаю на заводе полных 8 часов в день! По вечерам не гнушаюсь общественной работы. Не задыхаюсь, когда иду по лестнице, домой на пятый этаж. А не слабо в 69 лет про-

со мной

ехать на автомобиле под 200 км без остановки! Тут и жаба грудная, видно, не любая выдюжит. Вот и покинула она меня, борца за здоровье.

Надеюсь, что навсегда.

*Анатолий
Васильевич
Сергеев,
Вологодская обл.,
п. Чагода*



Геморрой извела водой

Моя сестра после родов долго мучилась с геморроем, сидеть даже не могла. Советы и рецепты врачей не помогали. И вот как-то в автобусе мы встретили бабушку, бывшую нашу соседку - бабу Тамару. Она поинтересовалась, почему Иришка все время стоит, а не садится, ведь дорога-то дальняя. Сестра тихонько прошептала ей: «Геморрой. Не могу вот уже месяц ни сидеть, ни лежать». А когда мы жили на хуторе, часто бегали к бабушке Тамаре. Она то над больным зубом молитву читает, то ангину заговорит. И сейчас посоветовала сестре: «Купи-ка ты пачку сухой дубовой коры, вы-

сыпь половину в тазик, налей 5 л воды. Прокипяти минут 20, слей и накрой чем-нибудь. Когда настой поостынет, процеди его через двойную марлю, налей снова в тазик и садись. Вода должна быть довольно горячей. Да еще и рядом поставь горячую воду - подливай. И сиди не меньше 20 минут! Потом хорошо укутайся и ложись. Лучше делай это на ночь. Воду можно несколько раз использовать. Через месяц большое облегчение наступит».

С той поры прошло три года. Моя любимая сестричка вылечилась, а к бабушке Тамаре мы теперь часто ездим в гости.

*Татьяна Николаевна
Барабаш,
Ставропольский край*



Горький лук от сахара в крови

Кто просил рецепт от диабета? Уровень сахара в крови хорошо снижает репчатый лук. Только есть его надо по утрам натощак. А можно луковицу средних размеров в шелухе испечь. Лук станет мягким и сладким. Через месяц заметно станет лучше - уровень сахара снизится.

*Т.И. Гусельникова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск*

Обращаюсь к Вам, Галина Георгиевна, за советом.

Я второй раз замужем. Сыну от первого брака 9 лет, а больше детей нет, хотя и я, и муж очень хотим иметь ребеночка. У меня хронический воспалительный процесс. Два года назад удалили левую трубу. А сейчас еще и спаечный процесс обнаружили. Я принимала раз-

нице г. Нарьян-Мара это делается. И обратитесь к гинекологу как можно быстрее. Не теряйте времени, годы идут.

Мне 23 года. Недавно у меня обнаружили мастопатию. Сначала я испугалась:

Дела житейские - проблемы женские



ные витамины в уколах, делала электрофорез (с лидазой), а толку никакого. Каждый месяц жду - вдруг забеременею. Ведь я даже не предохранялась ни разу. Боюсь, что муж бросит меня. Кому нужна жена, которая не может родить ребенка?

Жанна Александровна,
г. Нарьян-Мар

Прежде всего, Жанна Александровна, надо обследоваться обоим супругам. В первую очередь - Вашему супругу: может, «виноват» в бесплодии он. Если нет - обследуйтесь и Вы, чтобы исключить трубную форму бесплодия. В окружной боль-

откуда у меня эта болезнь? Но, поговорив со знакомыми, выяснила, что она бывает у многих. Я хочу спросить Вас, Галина Георгиевна: что это за болезнь? Беременность у меня была одна, родила девочку. А хочется еще ребенка. Можно ли рожать при моем заболевании?

Елена

Действительно, мастопатия - одно из самых распространенных заболеваний у женщин. Вам, Елена, всего 23 года, и у Вас, вероятно, первая фаза мастопатии (она обычно бывает в возрасте 20-35 лет). Характеризуется регулярным, но укороченным менструальным циклом до 21-24 дней. Перед менструацией появляется боль в гру-

ди, молочная железа уплотнена. В Вашем возрасте, после исключения онкологической патологии, мы разрешаем вынашивать беременность и кормить грудью. А в лечении широко используются витамины Е, А, В1, В6

в течение длительного времени, а также препараты йода.

Вот уже 4 года я страдаю нарушением менструального цикла. Врачи предлагали

полечиться гормонами, но мне в свои 27 лет «садиться» на них не хочется. Да к тому же я еще страдаю полнотой (при росте 168 см вешу 94 кг). Галина Георгиевна, как мне быть?

Виктория

Вам, Виктория, я посоветую как можно быстрее проконсультироваться у врача, установить тип ожирения и выяснить причину. Сделать это при обследовании нетрудно. Часто ожирение у молодых женщин приводит к нарушению менструального цикла, бесплодию. Таких больных перед лечением направляют к эндокринологу для снижения веса. Часто после нормализации массы тела менструальный цикл восстанавливается без дополнительного лечения.

Консультировала
Галина Георгиевна
Супрунская,
врач-гинеколог,
кандидат
мед. наук

Чай и с кариесом справится

Самый тщательный уход за зубами не спасет от кариеса, если вы не будете пить обычный чай.

Последние исследования показали, что этот напиток необходим для эффективной защиты зубной эмали от различных повреждений.

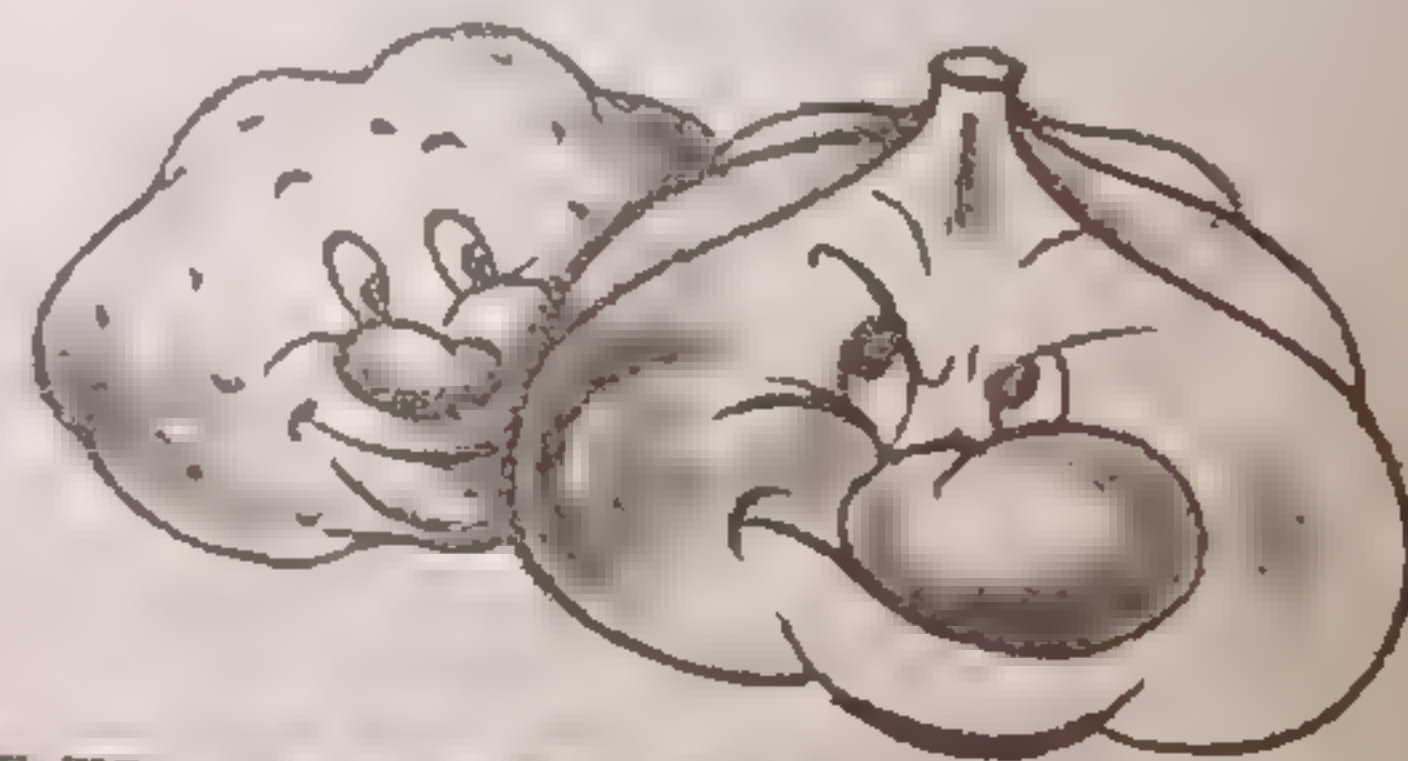
Подобным действием обладают также виноградный и вишневый соки, молоко, кофе и разные сыры - чеддер, бри, гауда, моцарелла и швейцарский.

Айболит

Лучше пластыря... теплые ладони

При растирании поясничной области улучшается ее кровоснабжение, укрепляются мышцы, а значит, и позвоночник. Помимо этого начинают лучше работать почки. Если регулярно выполнять приведенное ниже упражнение, то можно предупредить заболевания в поясничной области, причем до глубокой старости.

Разотрите ладони, чтобы почувствовать прилив тепла. Затем уже теплыми ладонями сильно растирайте 36 раз вверх и вниз область, находящуюся справа и слева от поясничных позвонков. Упражнение выполняйте сидя, спину держите прямо, колени слегка разведите в стороны.



Сам себе доктор...

Через несколько лет после инсульта вдруг стали у моего брата-инвалида ноги болеть - сосуды не в порядке. Начались хождения по больницам: кровь разжижали, сосуды очищали. В 1998 году через неделю после выписки из стационара стали чернеть подошва и пальцы на одной ноге...

От боли брат не находил себе места ни днем ни ночью. Уговорили его в больницу лечь: снова разжижали кровь, чистили сосуды. Стопа, вроде, отошла,

но два пальца под ногтями остались черными. На одном удалили ноготь и выписали. А дома гангрена взялась за старое. Решили лечить сами. Отваривали зверобой, хвощ, череду, кору дуба. Потом мочили бинт в отваре и прикладывали к новой коже (на подошве кожа сошла, а новая сильно трескалась). Протирали ногу прополисным спиртом, зверобойным маслом. А для пальцев специальную мазь я делала.

Две луковицы измельчала и жарила в 50 г подсолнечного масла до темного цвета. Затем процеживала. Масло смешивала со ст. л. меда и ст. л.

рыбьего жира. Эту мазь выкладывала на салфетку и прикладывала к пальцам.

На следующий день, как м а з ь п р и м е н и л и п е р в ы й р а з, на пальцах открылись ранки, и еще неделю из них сочилась кровь. Для дальнейшего лечения я выбрала такое средство. Пошла в лес, насобла с одно-двухлетних зарубок смолы (неважно, с какого дерева: пихты, ели, сосны). Дома в миске вскипятила и, горячую, процедила через

Намяли гангрене

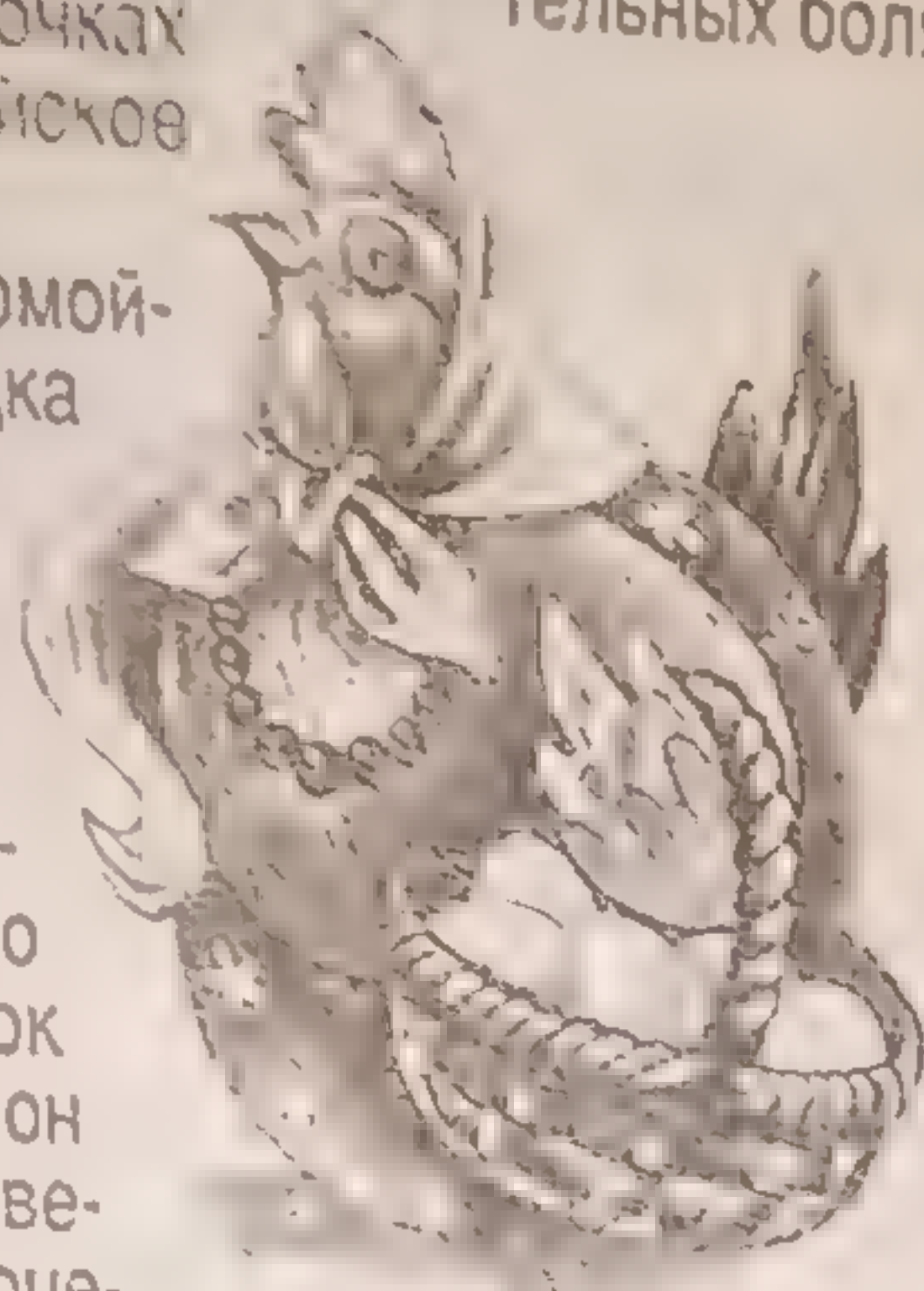
марлю в два слоя. В эту смолу добавила пчелиный воск и сливочное несоленое топленое масло. Брала всего поровну. В тазике разводила медный купорос до светло-

голубого цвета. Больную ногу опускали в купорос на 10 минут. Затем давали ноге чуть обсохнуть и накладывали салфетку с мазью из смолы на каждый палец. Потом забинтовывали. Смотреть на медленное выздоровление брата было страшно: от боли дергало все тело. Через сутки повязку меняли. На старой

Куриные пупки камни дробят

Избавиться от камней в почках вам поможет древнее китайское средство.

Отделите, очистите и промойте пленку от куриного желудка (или, как его называют, пупка). После этого посушите ее на плите и разотрите в порошок. Соберите порошок от 10-12 пупков в баночку и принимайте натошак по 1/2-1 ч. л. По вкусу порошок нейтрален. За месяц-другой он растворит ваши камни и выведет их из организма. Эту проце-



дуру можно повторять для профилактики один раз в 2-3 года. Постепенно вы забудете о мучительных болях.



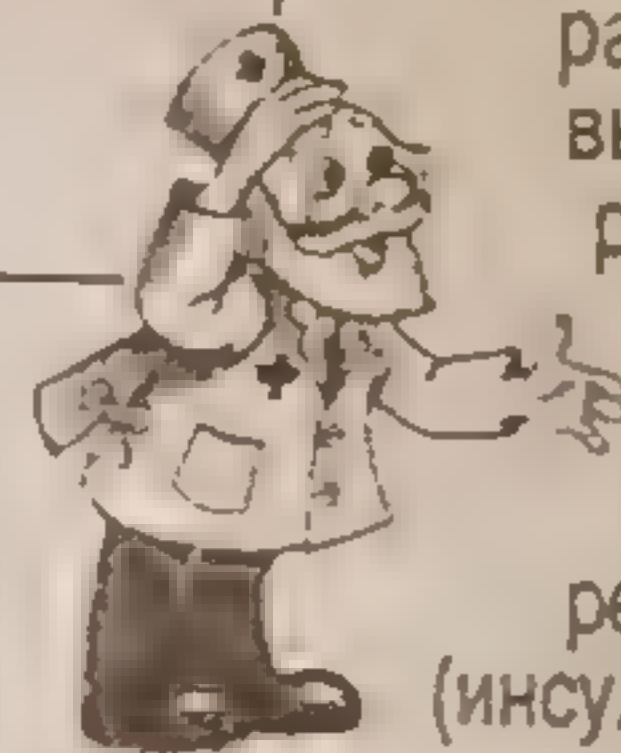
Шелуха лука - просто золото!

Водный отвар из луковой шелухи и настой благотворно влияют на работу сердца, обладают мочегонным действием, способствуют удалению из организма излишков натрия и хлоридов, укрепляют кровеносные сосуды, делают их более эластичными.

Приготовить отвар и настой из луковой шелухи нетрудно. В эмалированную посуду кладут горсть шелухи, затем отваривают и пьют, смешивая с обычным чаем. Если в растворе образуется желтый или коричневый осадок, то это рутин, который в медицине применяется при заболевании сосудов, особенно как профилактическое средство для предупреждения кровоизлияния в мозг (инсульта).

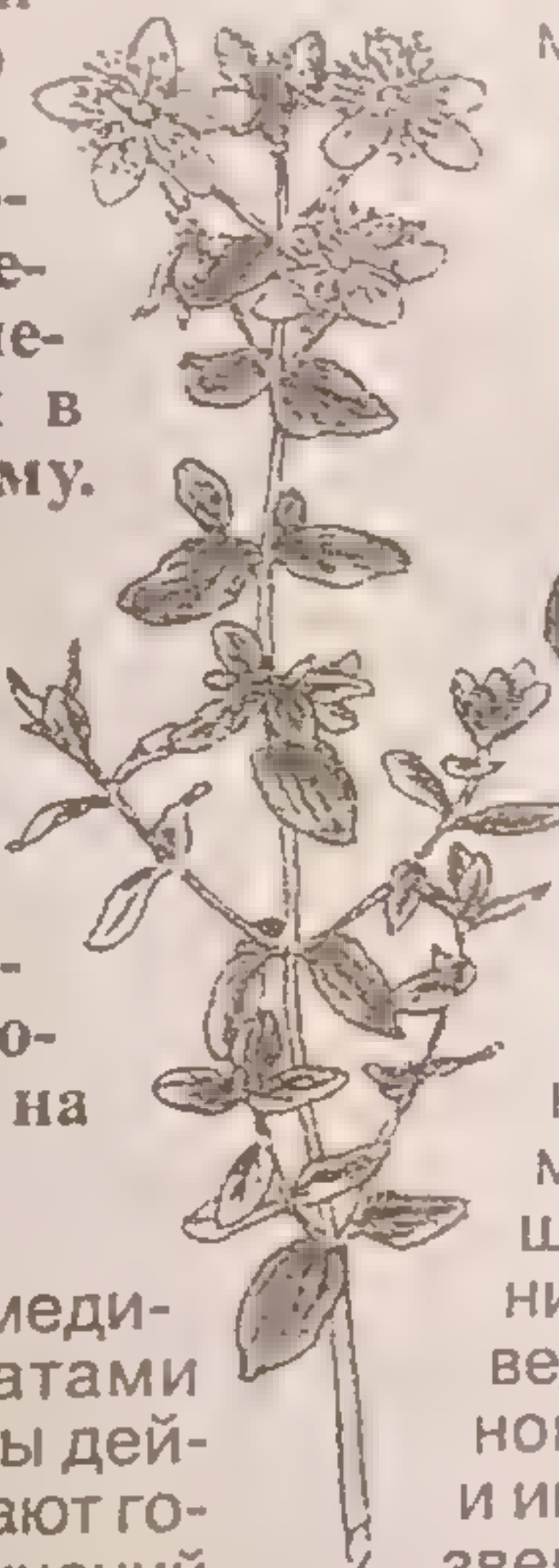
Добро и зло твердого сыра

Твердые сыры диетологи считают продуктом трудноусвояемым, высококалорийным и вызывающим запоры. Но они снижают риск онкологических заболеваний благодаря содержанию витаминов группы В, А, С, Д, Е и К. Кроме того, в твердых сырах много минеральных веществ. Так, 100 г сыра покрывают суточную потребность организма в кальции.



ведет прием

Меня, врача с 23-летним стажем работы, беспокоит то, что многие сейчас наивно полагают: достаточно вычитать в справочниках, какую травку при каком заболевании принимать, и можно браться за лечение. Это зачастую приводит лишь к обострению болезни или переходу из острой в хроническую форму. Ведь отвары трав, а тем более многокомпонентные сборы содержат огромное количество высокоактивных веществ, оказывающих самое разностороннее влияние на организм.



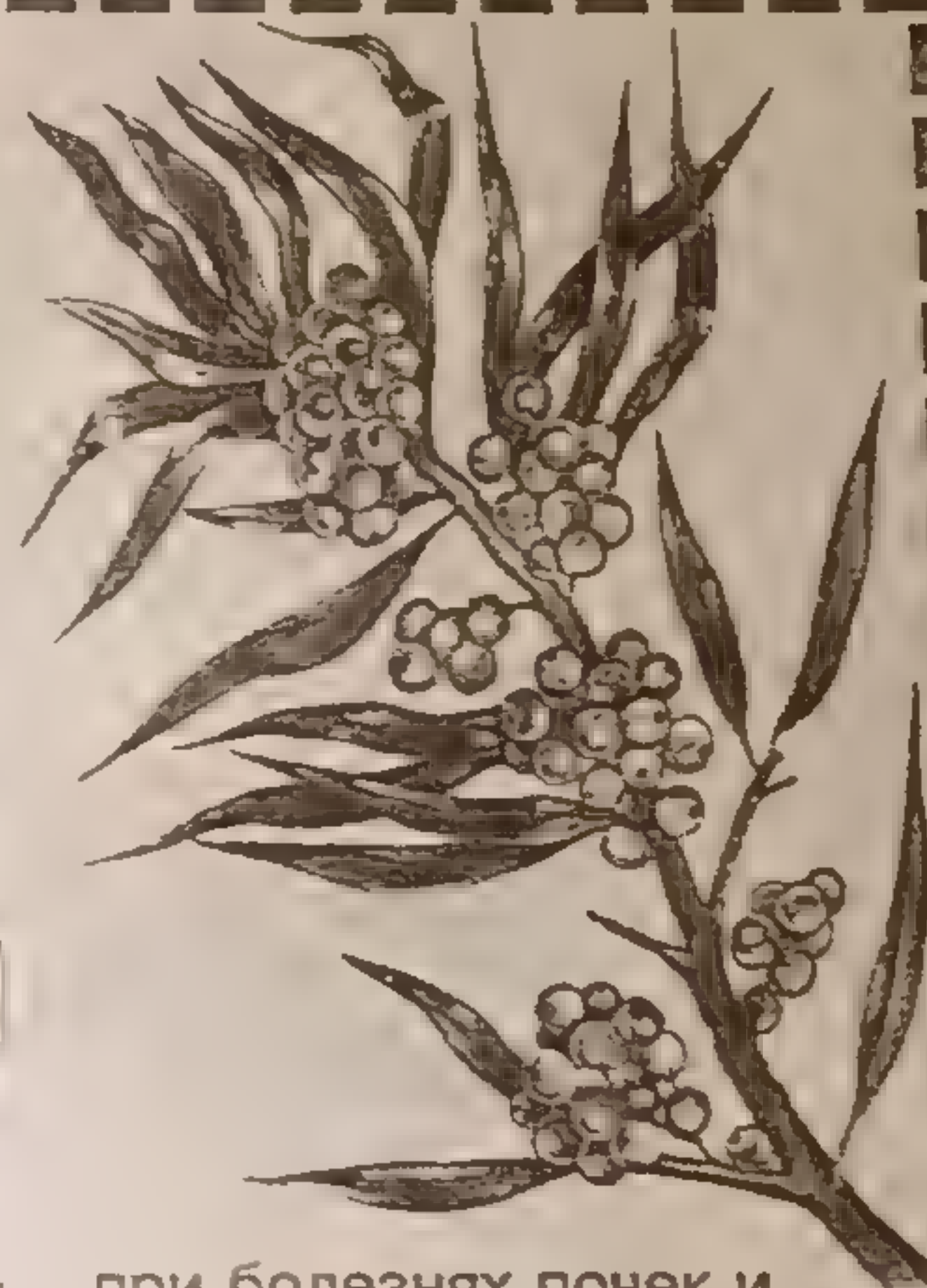
По сравнению с медицинскими препаратами лекарственные травы действуют мягче, вызывают гораздо меньше осложнений и побочных реакций. Это создает видимость их яко-

бы полной безвредности. Однако лекарственные растения тоже имеют свои противопоказания.

Возьмем, к примеру, широко известный зверобой - «растение от 99 болезней», как утверждает народная медицина. Так вот, применение его в неподобающих случаях

лено его способностью стимулировать выработку андрогенов - мужских половых гормонов.

Или возьмем облепиху. Казалось бы, прекрасная ягода, полезная для здоровья. Однако и здесь есть свои подводные камни. Ее плоды содержат фитоэстрогены (фитогормоны), которые, по-



Не каждому облепиха на пользу!

приводит к повышению артериального давления, запорам, обострению ряда хронических почечных заболеваний. А у мужчин, хотя и повышает половое влечение, но одновременно ведет к преждевременному семяизвержению и импотенции. У женщин зверобой может вызвать неумеренный рост волос на лице и ногах. Это обуслов-

падая в наш организм, оказывают действие, подобное женским половым гормонам, и при длительном приеме у мужчин могут способствовать росту аденомы предстательной железы, снижать половую возбудимость, а у женщин - провоцировать мастопатию. Кроме того, противопоказана облепиха при остром холецистите и заболеваниях поджелудочной железы.

Девясил и любисток не рекомендуется принимать

при болезнях почек и беременности, одуванчик - при склонности к поносам. Этот список можно продолжать достаточно долго. Только многолетний опыт траволечения и знание особенностей человеческого организма позволяют успешно лечить травами различные болезни.

А. Лещенко,
врач

Сам себе доктор

оставалась мертвая ткань. Раны на пальцах увеличились на весь палец и углубились до кости. Обработывали раны медным купоросом из

бока

спринцовки. Затем снова перевязывали. Такое лечение длилось две недели. Опухоль спала.

Когда ранки начали немного затягиваться, я прикладывала к пальцам стрептоцидовую мазь или обрабатывала 10 %-ной стрептоцидовой эмульсией. Ранки затянулись совсем, только один палец все еще был без ногтя.

Через месяц новая беда: образовался нарыв на пятке. Но с ним справились быстро. Распарили пятку, вскрыли нарыв и лечили по старой схеме: смоловая мазь-раствор медного купороса-стрептоцидовая мазь.

Сейчас брату 68 лет. Он работает в своем хозяйстве. И ноги, надо сказать, его не подводят до сих пор. Ногти отрасли, и о том, что когда-то ногу терзала гангрена, даже подумать нельзя. Видно, сильно мы тогда злодейке-гангрене бока намяли - не показывает-ся больше.

Зинаида Федорова,
г. Красноярск



Моя

Бурсит - достаточно распространенное заболевание. Он часто встречается у спортсменов, артистов балета, рабочих, которым в силу профессии приходится опираться на колено или локоть. Страдают этим заболеванием и те, кому просто не повезло: через лимфу или кровь в область сустава попали гнойеродные микробы. В любом медицинском справочнике вы прочтете: бурсит - болезнь хирургическая, лечение ее заканчивается, как правило, иссечением суставной слизистой сумки вместе с обо-

вот, я берусь утверждать, что бурсит, даже хронический, излечим. А помогает справиться с упрямым недугом большой лопух, в простонародье называемый репейником.

Лопух - азиатское растение. На Руси он появился после татаро-монгольского нашествия, проделав огромный путь на лошадиных хвостах и шерстяных покрывалах татарских юрт. Гораздо позже, в начале XIX века, лопух перебрался в Западную Европу с обозами русской армии, преследовавшей Наполеона. Лопух - двухлетнее растение.

Так уж распорядилась природа, что только осенью (сентябрь-октябрь) первого года жизни и ранней весной (апрель-май) второго года в корнях лопуха накапливается максимальное количество целебных веществ.

Терпение - дело великое

Я корни лопуха заготавливал в сухую погоду, по возможности в новолуние: в это время в них больше всего биологически активных веществ. Но это вовсе не означает, что нельзя выкапывать в другие фазы луны или на третий день после дождя. Однако в таких случаях требуется большее количество процедур. Для лечения болезни суставов в острой стадии можно заготавливать корни второго года жизни и летом, но их целительная активность заметно снижена.

Очищал корни от почвы вручную. Нельзя использовать жесткие щетки - ими можно повредить наружную кору, а ее целостность - гарантия целебной силы. И не

Хочу познакомить с эффективным методом лечения бурсита, благодаря которому я за три недели избавился от недуга четырехлетней давности. С тех пор прошло уже 14 лет. Болезнь больше не возвращалась. Но за те мучительные для меня четыре года многое мне пришлось испытать. Бесконечные посещения врачей, кабинетов физиотерапии, платных поликлиник. Опробовано было практически все - от желчи медицинской и настойки чеснока до инъекций гидрокортизона, но улучшения не наступало.

Пришлось обратиться в один из ведущих медицинских научно-исследовательских центров страны. Там мне предложили комплексное медикаментозное лечение с помощью известных противовоспалительных, обезболивающих препаратов - бутадiona, индометацина, мефенаминовой кислоты, натрия салицилата.

В результате в дополнение к своему заболеванию я получил легкое расстройство желудочно-кишечного тракта и последовавший за этим дисбактериоз. Долгие месяцы потом приходила в норму моя (до этого абсолютно здоровая) пищеварительная система, а воспалительно-дегенеративный процесс в коленном суставе продолжал нарастать. И если бы не лопух, то... Но расскажу обо всем по порядку.

дочкой. Но по статистике у каждого третьего оперированного пациента наблюдаются устойчивые рецидивы болезни. Значит, повторные операции? Полный покой конечности, физиопроцедуры, антибиотики и даже гормональные препараты не устраняют причины болезни. После нескольких лет безуспешного лечения больной обычно соглашается на операцию. Так

ШКОЛА
оздоровления

Хочу поделиться, как я за год смогла избавиться от головных болей, остеохондроза и помогла камням в почках рассыпаться. Причем из левой почки камень 0,5x0,6 см вышел незаметно. Из правой - 1x1 см - рассыпался и частично вышел, а остаток вышел из мочеочника через продолжительное время. Но это потому, что многого я тогда не знала.

Было это еще в 1976 году. В 1981-м вышел последний камешек. И вот по сей день об этих болях только вспоминаю. Конечно,

были и традиционные лекарства, курортное лечение, питье минеральной воды, многих трав. Но считаю, что мне очень помог корень лопуха (репейника).

Те, кто захочет воспользоваться, должны будут заготовить для себя этот корень, ранней весной. Рецепт этот я нашла в книге «Лекарственные растения», когда лежала в больнице в урологическом отделении. Вот выписка из книги: «Корни выкапывают осенью или ранней весной (когда только появляются ростки из земли) - растения первого года произрастания срезают у корневой шейки, очищают от земли, промывают, немного провяливают, раз-

резают на кусочки и сушат в тени в хорошо проветриваемых помещениях (следить, чтобы корень не загнил).

Применяется корень лопуха при болезнях, связанных с нарушением обменных процессов, особенно с нарушением солевого обмена и отложением солей, камнеобразованием, при подагре, остеохондрозе, головных болях, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, камнях в поджелудочной железе.

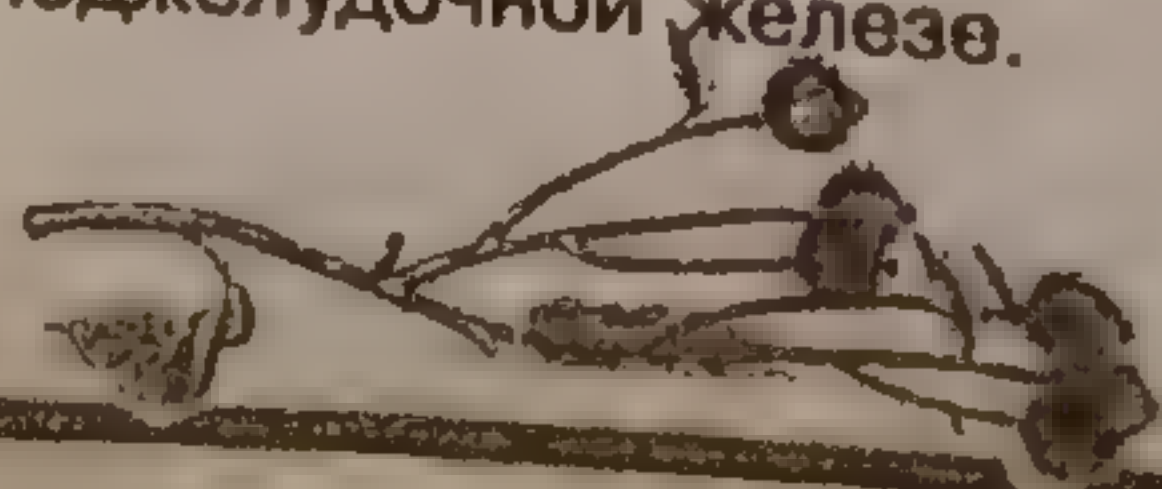
Как мне помог

Рецепт применения

2 ст. л. сухого измельченного корня залить 3 ст. воды комнатной температуры (желательно охлажденной кипяченой), настаивать 2-3 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 10-15 минут, процедить. Принимать по 1/3 или 1/2 ст. 2-3 раза в день после еды.

Корешки обязательно должны расти только год.

Я не пишу здесь об остальных методах применения корней и листьев лопуха. Ос-



ЛОПУХОТЕРАПИЯ

промывал водой: иначе тоже резко снижается их биологическая активность. Сушу под потолком - там температура воздуха достигает 40 градусов. Толстые корни разрезал вдоль на 2-4 части. За время сушки (6-8 суток) корни теряют до 80 % своего первоначального веса. Зато сухие при правильном хранении сохраняют свои свойства в течение трех лет.

Перед употреблением корни очищал от пыли и частиц почвы зубной щеткой, измельчал их кусачками до размера горошины и ежедневно готовил отвар в пропорции 1:10. Для этого ст. л. (20 г) измельченных корней засыпал в небольшую эмалированную кружку, заливал стаканом воды, закрывал крышкой, кипятил на слабом огне 10 минут и настаивал, укутав, 30-40 минут. Затем отвар процеживал и сливал в чистую посуду. Процеженный отвар делил на две части: одну (около 2/3 ст.) оставлял для приема внутрь, другую использовал для компресса.

Компресс делал так. Намочил в отваре хлопчатобумажную ткань или марлю. Этой тканью обернул сустав в 4-6 слоев, поверх наложил один слой компрессной бумаги или кальки, протертой подсолнечным маслом (полиэтилен применять нельзя), и укутал сустав шерстяной тканью или вязаным шерстяным шарфом. И на всю ночь. (После каждой процедуры ткань надо обязательно стирать с мылом и высушивать или брать новую.) Оставшуюся большую часть отвара принимал внутрь по ст. л. в течение дня в промежутках между едой. Такая схема многократно повышает эффективность процедур, позволяет устранить и сопутствующие недуги.

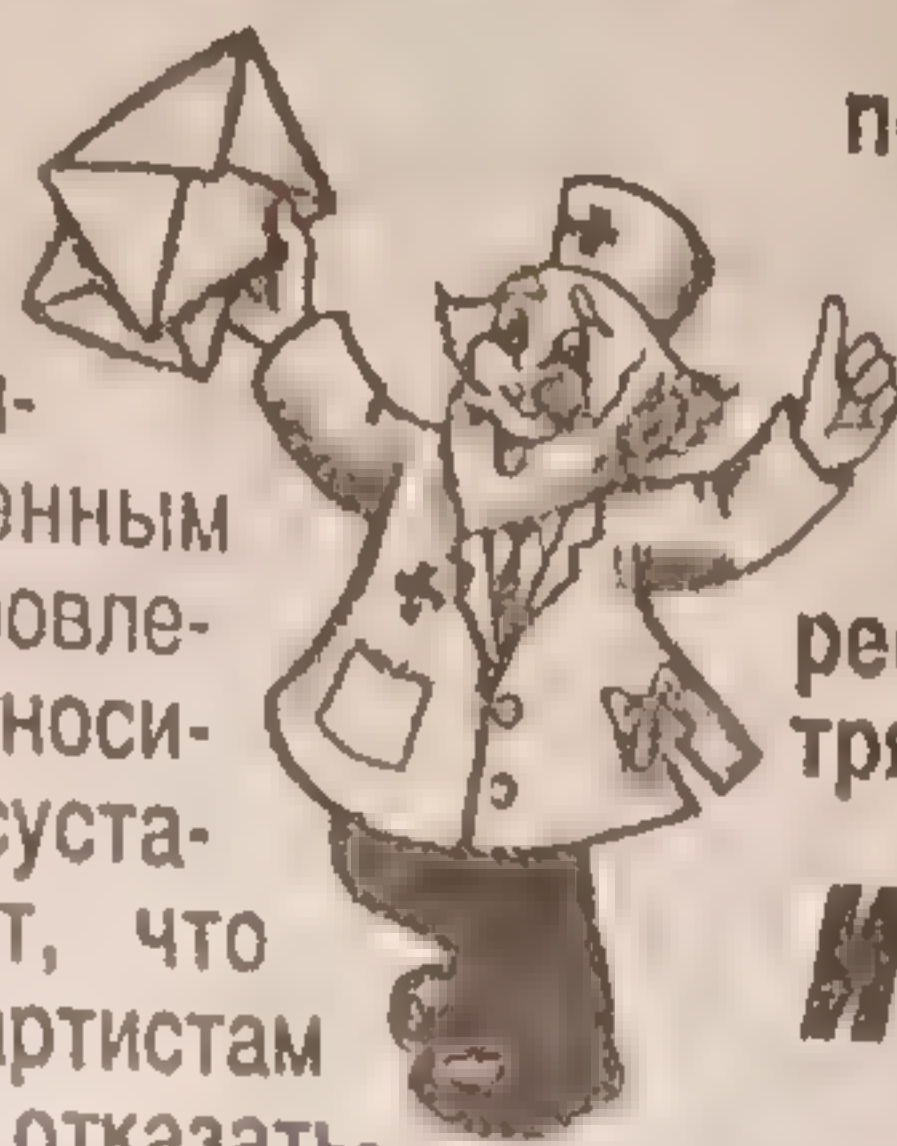
Чтобы полностью избавиться от застарелого бурсита, достаточно 20-25 таких незамысловатых ежедневных процедур. В редких

случаях, курс лечения приходится повторять.

Однако помните, что непременным условием выздоровления является относительный покой сустава. Это значит, что спортсменам и артистам балета придется отказаться от своих профессиональных обязанностей, хотя бы на месяц, и за это время укрепить капиллярную сеть организма с помощью комплексного витаминного препарата «Аскорутин» - по одной таблетке 2-3 раза в день после еды (противопоказан при тромбозах), или гомеопатических препаратов «Арника 6» и «Рута 6» - по три крупинки под язык 3-5 раз в день в промежутках между едой.

Компрессы из отвара корня лопуха также помогают избавиться от подагры, артрита, пяточной шпоры, болей в суставах и конечностях, от трофических язв голени, многих кожных заболеваний и даже рожистого воспаления.

При трофических язвах, мокнущих экземах и роже компресс из отвара корня в пропорции 1:10 накладывается непосредственно на пораженную зону. Не марля должна быть стерильной или хотя бы проглаженной после стирки горячим утюгом. Наберитесь терпения: курс «лопухотерапии» в случае глубокого нарушения трофики тканей может продолжаться месяц и более,



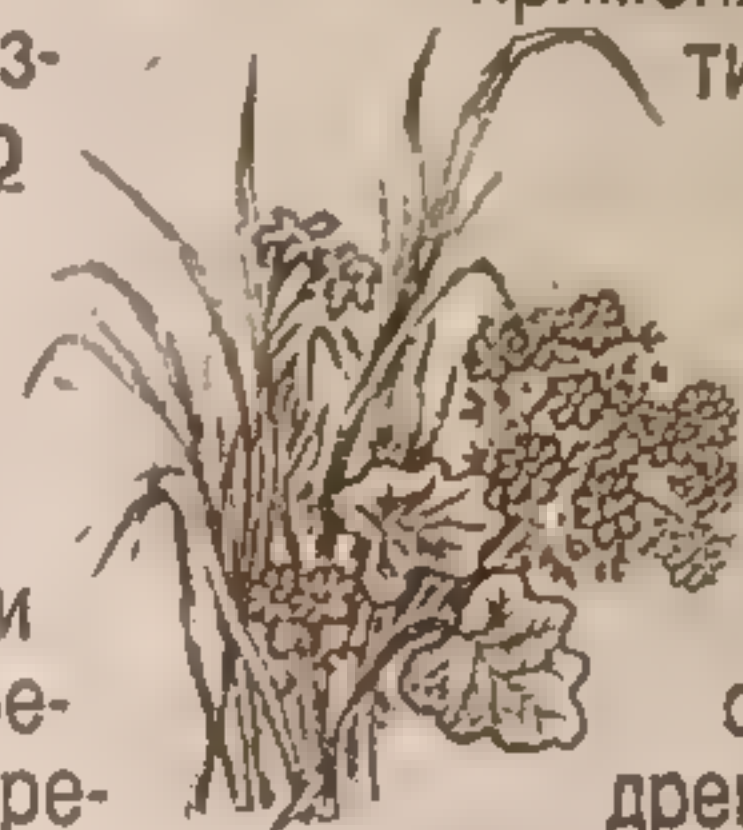
прежде чем язва зарубцуется. А вот избавиться от пяточной шпоры многим удастся всего за неделю!

В этом случае используют для компресса х/б носки. Их намачивают в отваре корня и надевают на ночь - на каждую ступню по три штуки, сверху - компрессную бумагу и шерстяную тряпку - как я говорил выше.

И другие болезни исцеляются

Я был свидетелем излечения репейником и других болезней.

Отвар корня лопуха в пропорции 1:50 (1 ст. л. с верхом на литр воды), использованный в качестве компресса на все тело, избавлял от застарелого ревматизма. Для этой цели надо смочить в теплом отваре х/б белье - рубашку с длинными рукавами и кальсоны - и затем хорошо отжать. Белье быстро, чтобы не переохладиться, надевают на голое тело, ложатся на толстое чистое шерстяное одеяло и укутываются им, завернув ноги порознь. Процедура длится 2 часа. Ее надо выполнять ежедневно в течение двух недель, и ревматизм уходит навсегда. Биологически активные компоненты корня в этом случае действуют не только противовоспалительно, но и «настраивают» иммунную систему на активную борьбу с инфекцией. Не расстраивайтесь, если на месте приложения компресса вдруг появится



мелкая розовая сыпь. Это репейник сигнализирует о том, что пришло время заканчивать курс лечения, а в редких случаях - о биологической несовместимости с организмом.

Такая сыпь исчезает без следа через 2-3 дня.

Но при длительном (месяц и более) приеме внутрь отвара из корня лопуха отступают такие недуги, как сахарный диабет, атеросклероз, почечнокаменная и желчекаменная болезни, водянка, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры.

Кроме того, корень лопуха обладает мочегонным и противовоспалительным свойствами, нормализует нарушенный обмен веществ, является достаточно сильным стимулятором центральной нервной системы и показан при астении, применяется и как кровоочистительное средство.

В последнее время появляются публикации о противоопухолевых свойствах лопуха.

Это хорошо согласуется с данными самой древней на земле - тибетской медицины и с недавними исследованиями американских фармакологов.

У читателя может возникнуть недоумение: как пить отвар из невымытого корня? Но вспомните: все травы, применяемые в народной медицине, не подлежат промывке. Десятиминутное кипячение, помноженное на антибактериальную активность, гарантирует стерильность отвара.

Среди лекарственных растений трудно найти представителя с таким же богатым букетом целебных свойств. И тут всерьез задумываешься: не помогло ли японцам выйти на первое место в мире по продолжительности жизни то, что вместо картошки они едят (причем регулярно!) корни лопуха?

«Наши дни»

корень лопуха

тальное не применяла. А вышеуказанный рецепт испробовала на себе лично. Он мне оказал неоценимую услугу.

Хочу предупредить: могут быть и боли, если начнут рассыпаться камни. Тогда без помощи врача не обойтись. Вообще человек должен сам знать и глубоко изучать свой организм.

Я очень много перепробовала за год трав. Можно и нужно пить еще отвар шиповника: 20 г промытых плодов залить 2 ст. кипятка и кипятить в закрытой стеклянной или эмалирован-

ной посуде 10 минут. Настаивать 10-18 часов. Процедить через 2-3 слоя марли, а затем плоды отжать.

А можно так: измельчить в ступе плоды, залить кипятком и настоять в термосе. Пить по полстакана или по стакану 2 раза в день перед едой (лучше за час).

Обычно в течение месяца я пила 1-2 недели травы (в том числе и лопух), одну неделю - шиповник, а неделю или две ничего не пила. Потом повторяла все сначала.

И так в течение года, пока не почувствовала, что не болит голова и не «скрипит» шея.

Буду рада, если мои рецепты кому-то пригодятся.

Маргарита Николаевна Полякова,
Краснодарский край, «Круглый год»



Посидим, поохаем...

Третий год
с поджелудочной
малюсь

У меня болит поджелудочная железа. Три года назад перенесла операцию на желудке, и после этого началось мучение. Буду очень благодарна тем, кто поможет мне раздобыть хороших трав для лечения. Все расходы оплачу.

Тамара Тимофеевна Баринава,
652300, Кемеровская область,
Юргинский район,
с/п. Артык,
ул. Шоссейная, д. 13, кв. 2

Думаю,
и мне агава
поможет

Уважаемая Ольга Климова из Анапы! Прочитала Ваше письмо и подивилась, как схожи Ваши бывшие и мои нынешние недуги. Особенно мучает меня артрит. Вы излечились агавой. Может, подскажите, где можно и мне приобрести этот цветок? Оплату гарантирую.

Татьяна Афанасьевна
Бектешева,
623119, Свердловская
область,
г. Первоуральск,
б. Юности, д. 14, кв. 14

Каждый год виучка язвы лечит

Ей 30 лет. Каждый год проходит курс лечения язвы 12-перстной кишки, а болезнь не уходит. Может, кто-нибудь поделится опытом, как народными методами вылечить? Будем очень благодарны за помощь.

Николай Михеевич Барматов,
153025, г. Иваново, ул. Босвигов, д. 15, кв. 93

Вся надежда
на азалию

Мой муж - алкоголик. Я уж, было, потеряла надежду вернуть в семью трезвого мужа и отца, как неожиданно прочитала о чудесном действии азалии. Люди добрые, у кого есть семена или маленькие отросточки этого комнатного растения? Вышлите, пожалуйста.



Ирина Токарева,
461605, Оренбургская область,
г. Бугуруслан, ул. Суворова, д. 10 А

Мне бузины
надо много

Мне очень нужна бузина трехлистая. У нас она, к сожалению, не растет. Если у кого-то она есть в изобилии, прошу выслать мне нужным платежом. Травы нужно много!

Светлана Ивановна
Сотникова,
303650, Орловская
область,
п. Красная Заря,
ул. Маслозаводская, д. 8

Болиголов -
травя
женский?

Мне от женских болезней посоветовали болиголов попить. А какие, интересно, еще заболевания эта трава лечит? Расскажите, кто знает.

Тамара
Константиновна
Жукова,
х. Орешкин,
Волгоградская
область

Что же это
за болячка?

Моей маме 73 года. Недавно около носа у нее появилась какая-то болячка. Она постепенно увеличивается, иногда мокнет, выступает кровь. К врачу мы не обращались. Может, читатели что-нибудь подскажут?

Галина Викторовна Л.рова,
416350, Астраханская
область,
Икрянинский район,
г. Сергеевка,
ул. Советская, д. 43

Внимание!

Мы стараемся не отрываться от технического прогресса. Интернет прочно вошел в жизнь. Наш сайт в интернете живет уже полгода (<http://www.inar.ru/~aibolit/>), число его посетителей растет с каждым днем.

А сегодня мы открываем для своих читателей подписку через интернет-магазин!

«Ай, болит!»

в сети интернет

<http://www.inar.ru/~aibolit/aibolit.htm> - это страница газеты. На ней вы найдете кнопку «Подписка On-line» (<http://pressa.apr.ru/index/34259>), это ссылка на каталог «Агентство подписки и розницы», где вы сможете подписаться на газету «Ай, болит!», не выходя из дома или офиса.

Продолжается
всероссийская
подписка

На газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года в каждом почтовом отделении Российской Федерации по каталогу Пресса России (зеленая обложка), том 1, страницы 46 и 51.

Подписные индексы:

«Ай, болит!» - 50486 - индекс для Архангельской области (областной каталог), 34259 - для других регионов России;

«Живица» - 27807 - общий индекс по России.

Продолжается подписка по местным каталогам ряда областей Российской Федерации, а также в киосках «Роспечать». Спрашивайте!

От ляписа
моллюски
не исчезли

Я сводила моллюсков ляписным карандашом по рецепту В.И. Коробковой из Екатеринбурга, но уже два месяца никаких изменений не вижу. Может, я что-то не так делаю? Врач посоветовала прижигание азотом. Подскажите, что лучше.

Наташа,
г. Петровск.

В номере использованы также материалы из газет: «Отдохни», «Круглый год», «Айболит» (г. Ставрополь).

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№013382 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

153025, г. Иваново, ул. Босвигов, д. 15, кв. 93

Тел. (4932) 2-11-11, 2-11-12, 2-11-13

Отпечатана в типографии
г. Сергеевка, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 302 Тираж 189.486 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена и розницу свободны

Время
подписки
в печать:
по тарифу

12 руб.
1 руб. 50 коп.

по тарифу
12 руб.
1 руб. 50 коп.

12 руб.
1 руб. 50 коп.

12 руб.
1 руб. 50 коп.

12 руб.
1 руб. 50 коп.

Ай, болит!

ПОДПИШИСЬ И НЕ БОЛЕЙ!

Продолжается всероссийская подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живица», информацию читайте на стр. 8



Страницей накрылась - тем и излечилась

Не верил я в энергетику газет. А как-то у старухи моей ночью разболелся зуб. Она уж его и так и сяк лечить пробует - нет, ноет паршивец. И мне не до сна. Советую: может, еще тем-то пополюешь? Да много ли в голове держишь полезных рецептов? Подшивку «Ай, болит!» жене подал: «Тут советов на твой случай немало публиковали - поищи». Сам покурить вышел. Возвращаюсь, а старуха спит себе спокойно - лицо газетной страницей прикрыто. Утром встала: «Ох, как меня Айболитушка выручил!» Как после этого не верить, «Ай, болит!», в твою добрую энергетику?!

Евгений Матвеевич Тимофеев,
г. Архангельск

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Появилось на глазу бельмо

Читатели и целители! У моего друга на глазу образовалось бельмо. Врачи говорят, что это навсегда, лечение в таком случае не поможет. Неужели действительно навсегда?!

В.И. Говоришель,
п. Умба,
Мурманская обл.



Кому золотой ус нужен?

Всем желающим могу выслать отводки золотого уса.

Пишите по адресу:
357538, г. Пятигорск,
а/я 166,
Петру Романовичу
Сушкину



Купить «Ай, болит!» просто невозможно

«Ай, болит!» - просто чудо, очень нужная газета в наше столь тяжелое время. Молодцы, придумавшие ее. Я прочитала пока три номера, нужное выписала, т. к. брала у нашей работницы. А купить ее просто невозможно - быстро разбирают. Договорилась на почте: теперь мне будут оставлять номер.

А.Е. Селиванова,
Р. Удмуртия, г. Глазов

Спецвыпуск вышел

От редакции:

Мы получили несколько писем с вопросом: как лечить катаракту?

7.03.2000 г. вышел спецвыпуск № 5 «Лечение окопником. Лечение глазных болезней». Там вы и найдете нужные рецепты.

Пихтовая вода Вам нужна, Клара

Клара Г. из Башкортостана! Я нашла для Вас рецепт.

При краурозе вульвы помогает пихтовая вода. Приготовить ее очень просто: смешайте миксером 5-6 капель пихтового масла в 100 г воды. Этой водой смочите марлю и прикладывайте к зудящему месту на 40-45 минут. Таких процедур нужно сделать не меньше 30-35.

Также полезны раз в день и ванночки с пихтовой водой. Курс - 10-15 процедур. Но делать их желательно в женской консультации.

Пихтовое масло можно заказать по адресу: 662680, Красноярский край, с. Идринское, ул. Сибирская, д. 4, кв. 1, Двинская Т.И.

Надеюсь, мой совет поможет Вам выздороветь, Клара. Всего Вам хорошего.

Вера Васильевна Васильева,
с. Грачевка,
Оренбургская область

Здравствуй,

Не раз красный кирпич выручал

Рассказала мне мама историю, что со мной в детстве приключилось. Было мне всего 2-3 месяца. Сестра держала меня на руках и случайно столкнулась с мамой, которая несла горячее блюдо. Брызги попали мне на лицо и шею. Я - в рев! Тут же ожоги посыпали порошком из красного кирпича. Ожоги зажили быстро, следов даже не осталось. Боялись, что я не смогу видеть - несколько капель в глаза попало. Но сейчас мне 82 года, а я до сих пор вижу нормально.

И не раз мне еще красный кирпич помогал. В 35 лет лежала я в больнице. И одна медсестра случайно ошпарила мне ногу кипятком. Я посыпала ожог порошком, и скоро все зажило.

*Зоя Петровна Долгая,
г. Вологда*

Мои бородавки собака съела

Спешу средством от бородавок поделиться, которое на себе испытала. Протрите бородавки щепоткой соли. Потом эту соль в кусочек хлеба вомните и дайте съесть любой собаке. Через некоторое время все бородавки исчезнут, сами увидите.

*Раиса Михайловна Жигалкина,
г. Кировск,
Мурманская область*

Сам себе доктор...

Нередвижу, что кое-кто из читателей скептически улыбнется: к чему выращивать зверобой на своем участке, когда проще в лесу собрать? Но, во-первых, не так много осталось нетронутых мест, где в достатке сохранилось это растение; во-вторых, время и силы, чтобы бродить по лесам и полям. Да и период сбора его кратковременен: в-третьих, растить зверобой несложно, а вырастет он крупнее и пышнее дикорастущего.

В центре европейской части России встречается несколько видов зверобоя, но лекарственный лишь

один - зверобой продырявленный. Отличить его от других видов просто: посмотрите сквозь лист на свет, и если увидите множество светлых точек, словно лист продырявлен иголкой, значит, это и есть зверобой продырявленный. А точки - это железки, наполненные эфирным маслом, которое и делает зверобой лекарственным растением.

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*) - многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой около полуметра. Цветы желтые, пятилепестковые, диаметром до 2 см, собраны в метельчатые соцветия. Стебли круглые, гладкие, легко ломающиеся.

В народе зверобой

После публикации моего объявления получаю множество писем с просьбой рассказать о редком растении - белозоре болотном.

Белозор болотный, ильинская травка, белоцветка болотная, сердечник - такие названия придумал народ этой удивительной травке. Растет белозор на низинных и переходных болотах, по берегам водоемов. В старину им лечили глаза, понос, использовали его как мочегонное, пили от внутренних кровотечений, при болях в печени, сухой истолченный белозор накладывали на кровавые раны у скота.

Отвар травы употребляют внутрь при сердечных заболеваниях,

пьют при сильных сердцебиениях по 2 ст. л. 2 раза в день. На ст. воды кладут не более 5 растений, или 2 ст. л. сухой травы.

Настойка на водке:

4 ст. л. травы на 0,5 л водки. Принимают по 20-30 капель 2 раза в день при головных болях, маточных кровотечениях,

сильных сердцебиениях. Сухую траву, цветки и

корни употребляют для профилактики и лечения рака желудка.

Настой:

1 ч. л. всего растения с корнями на ст. кипятка, настаивать 2 часа, принимать по ст. л. 3 раза в день.

*А.Н. Романова,
161380, Вологодская обл.,
п/о Нюксеница,
ул. Инженерная, д. 24*

Дистиллированная вода желудку помогла

С 1995 года я страдал гастритом. Боли в желудке, изжога не давали покоя. А год назад стал пить дистиллированную воду (пол полстакана 2-3 раза в день) и сам не заметил, как все прошло. Когда сдал анализы - гастрита не обнаружили.

Знаю, что в наше время многие детишки болеют гастритом. Пусть родители попробуют полечить их моим способом. И просто, и надежно.

*Петр Семенович Богданов,
Р. Чувашия*

Зверобой я на

считают травой от 99 болезней. А применяют его при лечении геморроя, желтухи, гипертонии, кашля, желудочных и легочных заболева-

ний, мигрени, болезней печени, почек, простуде, при лечении язв, ран, пролежней, аллергии.

Размножаю зверобой семенами. Высеваю их осенью или ранней весной, но лучшие результаты дает осенний посев. В обоих случаях землю я готовлю заранее.

Сбор лекарственного сырья - облиственных верхушек стеблей - начинаю со второго года вегетации. Срезаю стебли ножницами, стараясь не вырывать корни, во время цветения. Сушу под навесом или на чердаке при темпера-

туре до плюс 40 градусов. Высушенную траву храню в мешочках не более двух лет. Но стараюсь все же обновлять запасы ежегодно.

Если замечу на зверобое вредителей или болезни (он поражается ими редко), ни в коем случае не применяю ядохимикаты, а пользуюсь настоями инсектицидных трав. И обычно с грядки 2х2 м соби-

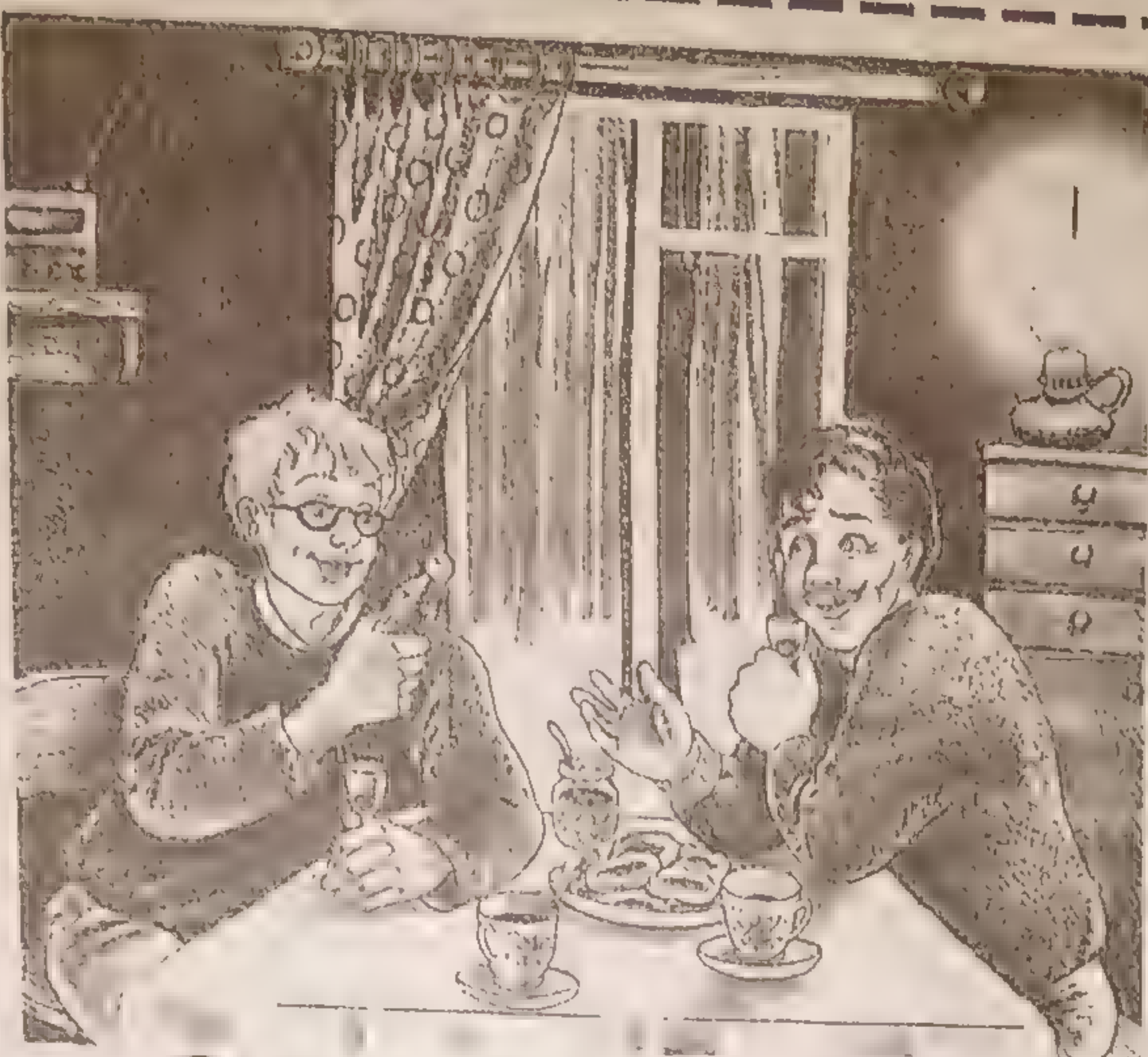
доктор Айболит!

3

С валидолом познакомился я к сорока годам. Потом был корвалол. А когда перевалило за 55, уже и с нитроглицерином не расставался. Вышел на пенсию, думал, покоем успокоить свое расшалившееся сердечко. Да не тут-то было! После очередной кардиограммы врач навывписывал разных лекарств на полпенсии.

Приехал я домой в деревню, стал их принимать. От одних - головокружение такое пошло, что под рукомойник в обморок упал, тазик с помоями на себя опрокинул. Пришла медичка: «Что Вы, что Вы! У Вас такое давление - Вам этих таблеток по 3 штуки в день много! Попейте вот эти».

Эти - так эти. Стал их принимать. Опять «побочное» явление: через полчаса в туалет по малой нужде забежал. Вот те на, думаю, так я через полгода без штанов останусь: сгною ведь! Не стал ничего пить. Да только лучше-то от этого не стало. Чуть шагу на ходу прибавлю - весь от пота мокрый, даже когда сплю, и то потею. Слабость страшная. Худой стал работник. А дома хозяйство, скот разный - без него в деревне на ны-



Закружила мне голову «Осиновка»

нешнюю пенсию не прожить. И тут в «Ай, болит!» прочел про эту самую осину. Сходил в лес, наскоблil коры, развел в водке «Поморская». Все пропорции соблюдал, как о том знающие люди в газете написали. В том числе и норму потребления. Разве что иногда с устатку да с мороза, а иногда и после баньки, брал на грудь двойную дозу. Скажу вам, особенно тем, кто не пробовал «осиновки»: она, эта настойка, не столь уж и горька, как думается. А некоторые, попробовавшие ее у меня, утверждают, что она чем-то даже напоминает прополис.

ваше сердце не стало, но и ухудшений нет». И снова выписала лекарства. Да, да, с теми самыми побочными явлениями! Я выкупил одну коробочку, что по малой нужде гоняет. Знаете почему?

После почти полутора-годового приема осиновки стал я каким-то странно рассеянным. Ходить-то хожу, не потею, все дела по дому делаю и даже больше, и все без нитроглицерина, но с головой стал явно непорядок. Бывает, идешь, остановишься с

кем-то поговорить, а дальше и забыл, куда и зачем шел.

Возрастное? Возможно. Только я подумывать стал: а почему этот самый заяц, навевшись коры осинового, кругами по лесу бегают? Даже если его охотник с собакой с лежки поднимет, он, сколько его ни гоняют, снова тут же прибежит под ружье? Не соображает. Конечно, заяц, может, и не соображает. А мы? Выпей сто граммов водки - куда хмель ударит? В голову. И по сосудам, по капиллярам, по всему телу. Так и наша осиновая настойка. А в коре осинового, как, впрочем, в любой другой, - вещества дубильные. Вот и «дубеют» наши головные сосуды. Отсюда и несоображение редкостное. Потому я решил:

всему надо знать меру. Не зря ведь и поговорка есть такая. А уж попил осинки год, лучше сердцу стало - отдохни -

перерыв обязательно сделай! Не лакомство, не угощение она какое, чтобы постоянно-то ею себя потчевать!

Г. Егоров,
Архангельская обл.,
Каргопольский р-н



Сам себе доктор...

раю 300-500 г сухого сырья - этого вполне хватит для семьи на год.

Применение зверобоя разнообразно

грядке ращу...

■ **Полезен чай** из зверобоя. Можно комбинировать его с другими травами, делая чайные смеси.

■ **Чаще всего** используется отвар. Для его приготовления 10 г травы заливают стаканом воды, кипятят 30 минут. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

■ **Настойка.** Готовят на водке в пропорции 1 часть

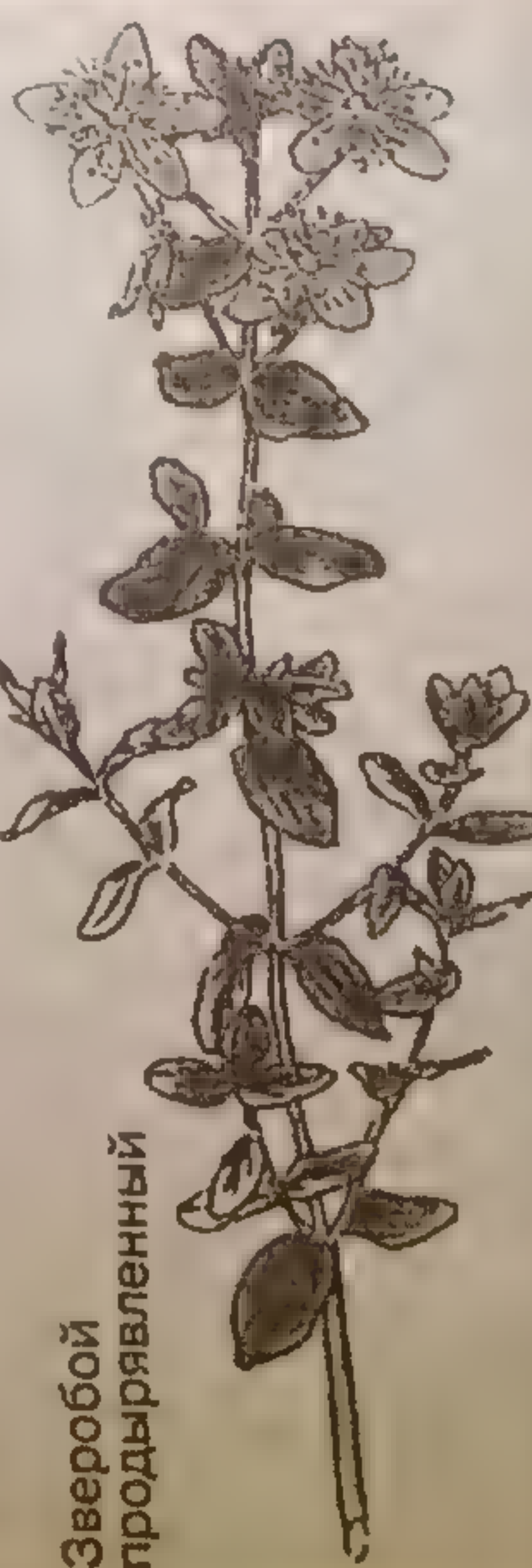
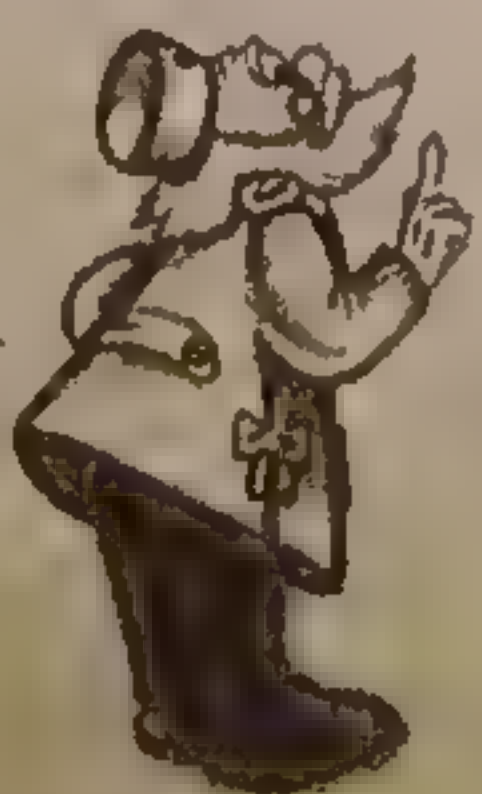
зверобоя на 5 частей водки. Применяют для полоскания полости рта при простудных заболеваниях, растворяя 30-40 капель настойки в стакане воды

■ **Масло:** 20-30 г измельченных цветков с примесью листьев заливают 200 г подсолнечного масла. Настаивают 2-3 недели и хранят в темном месте. Применяют при кожных заболеваниях, ранах, язвах.

■ **Мазь:** сок зверобоя, собранного в мае, выжимают с помощью мясорубки, упаривают вдвое, смешивают со сливочным маслом 1:4. Хранят в холодильнике не более месяца. Используют при кожных заболеваниях, экземе, нейродермите и др.

Кому надо - могу выслать семена зверобоя, только вышлите конверт.

А.Д. Смирнов,
600028, г. Владимир,
24-й проезд, д. 12



Березовым листом больше 60 фурункулов вылечила!

Когда мне лет 12 было, работала на строительстве гравийной дороги. Жили в шалашах, спали на траве, на лошадях ездили. И появились у меня фурункулы. Насчитали больше 60 штук! Больницы рядом не было, поэтому приходилось самим лечиться. Брала я лист березы, намыливала хозяйственным мылом и прилепляла к фурункулу. Как лист высохнет, другой прилепляла. И так, пока фурункул не прорывался. Ранки заживали, и фурункулы больше не появлялись.

Зинаида Леонтьевна
Федорова,
г. Красноярск

Айболит

Принимать препарат каплями (см. схему внизу) в 50 мл молока 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

С 11-го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца месяца (30 дней). Затем следует перерыв 5 месяцев, и курс повторяется.

Препарат оказывает прекрасный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе (организм очищается от атерогенных жиров, улучшается эластичность ар-

Довольно ценным свойством прополисно-чесночного бальзама является то, что он повышает защитные силы организма и препятствует развитию новообразований (особенно хороший эффект наблюдается при предраковых состояниях, например, язвенной болезни желудка и хроническом анацидном гастрите, язвенном колите и др.).

*Алексей Синяков,
кандидат
медицинских наук,
«Предупреждение»*

Бальзам, которого боятся все болезни



Схема дозировки прополисно-чесночного бальзама

Вот как отзывается о нем пожилая пациентка: «Спасибо за рецепт прополисно-чесночного бальзама. Меня очень беспокоили головокружения, шум в ушах, сильно ослабла память. Я провела 2 курса лечения и чувствую себя хорошо, словно помолодела на 20 лет!»

Не менее полезен этот препарат и детям. Мать ребенка, которому я его рекомендовал, написала мне: «Давала прополисно-чесночный бальзам в течение месяца своему 6-летнему малышу. Теперь он реже простужается. Кроме того, перестал жаловаться на боли в желудке. Решила и сама попить этот эликсир - давно страдаю хроническим гастритом».

Как получить его дома?

Сначала готовится настойка чеснока: 200 г свежееизмельченной чесночной массы (для получения ее можно очищенные зубчики чеснока дважды пропустить через мясорубку), залить ее в бутылке из темного стекла 200 мл 96%-ного спирта, выдержать в темном месте 10-12 дней, затем профильтровать, добавить 50 г пчелиного меда, 30 мл 20 %-ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2-3 дня.

терий, обмен веществ, наблюдается обратное развитие атеросклероза, предупреждается возникновение стенокардии и инфаркта), весьма полезен он также при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, хроническом энтероколите, хроническом бронхите, пневмонии, склонности к острым респираторным заболеваниям.

| День приема | Количество капель | | |
|-------------|-------------------|------|------|
| | Завтрак | Обед | Ужин |
| 1-й | 1 | 2 | 3 |
| 2-й | 4 | 5 | 6 |
| 3-й | 7 | 8 | 9 |
| 4-й | 10 | 11 | 12 |
| 5-й | 13 | 14 | 15 |
| 6-й | 15 | 14 | 10 |
| 7-й | 12 | 11 | 10 |
| 8-й | 9 | 8 | 7 |
| 9-й | 6 | 5 | 4 |
| 10-й | 3 | 2 | 1 |

Сам себе доктор...

Ишла на днях ко мне знакомая со своим горем: у ребенка бронхит, а лечить нечем, аллергия у него на лекарства. Пошли к бабушке Варваре - она много всяких народных средств знает. Варвара Ивановна нам и поведала, как в прошлом году свою внучку от этой же болезни излечила.

В первый же вечер два капустных белых листа окунула в кипяток, медом намазала, на грудь и спину девочке приложила и платком теплым обвязала. Да дала еще молока с шалфеем выпить. А

когда девочка заснула, лекарство для следующего дня приготовила: 2 ст. л. размо-
лотого корня алтея стака-
ном кипятка в термос за-

давать. К вечеру температу-
ра поднялась - пришлось ук-
сус пополам с водой разве-
сти, простыню смочить да де-
вочку обернуть ненадолго.
Спала температура. А на ночь

С тех пор алтей

правила. (Она считает, что при простудных заболеваниях настойки, отвары корня алтея - одно из лучших растительных средств для детей.) Утром Танюшка проснулась - дыхание уже не такое жесткое, да и кашель помягче. А бабушка ей еще по столовой ложке алтейного лекарства часа через два стала

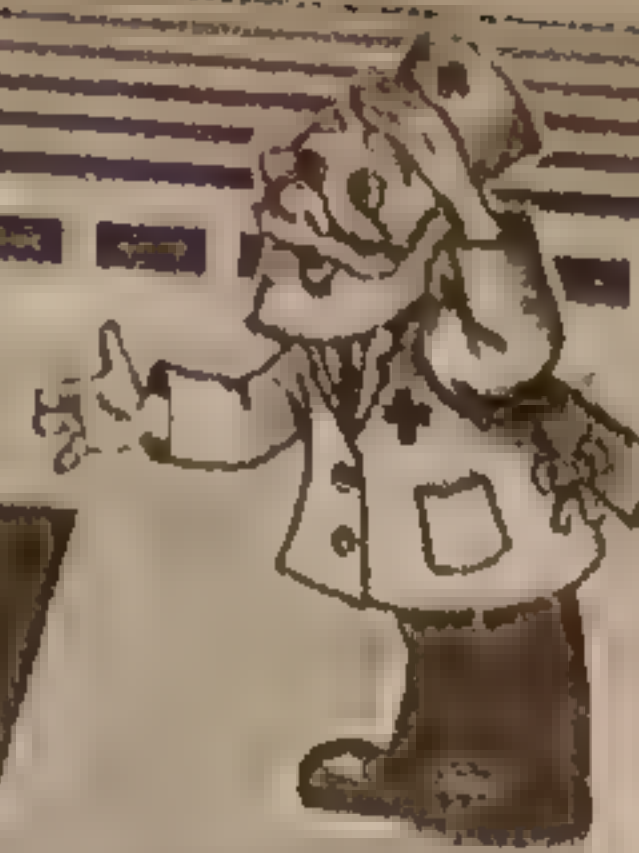
- снова капустные листья да отвар шалфея: стакан молока в эмалированной кастрюльке кипятитела, столовую ложку травы сыпала да настаивала. Потом процеживала, подогревала и давала девочке выпить.

Три дня температура держалась. Ивановна то водой теплой ребенка обтирала, то



Алтей

ведет прием



Зуд быстро проходит



В № 36 «Ай, болит!» спрашивали, чем полечить глаза, если они чешутся. Лично я промываю их настойкой чистотела (отвара) в уголках у носа. Беру щепоть чистотела сухой травы, завариваю стаканом кипятка, минуту кипячу. Оставляю остывать. Процеживаю и промываю глаза ваткой 2-3 раза в день. Стараюсь, чтобы отвар попал в глаза. Зуд быстро проходит, глазам становится легко. Попробуйте, мне помогает.

Г.Г. Жукова,
Ленинградская обл., Выборг - 10,
ул. Макарова, д. 2, кв. 20

О чем

говорят глаза

Мутные глаза. Подозрение на инфекционное заболевание.
Красноватые глаза. Конъюнктивит, простудные заболевания.

Склеры желтые. Нарушения функций печени, гепатит, различные формы желтухи.

Красные прожилки. Венозный застой.

Впалые глаза. Истощение.
Блестящий взгляд. Горячка, возбуждение.

Остекленевший взгляд. Сильнейшая слабость.
Пустой взгляд. Кишечные заболевания, смертельная опасность для организма.

Перламутровая окраска глаз. Туберкулез или анемия.

Водянистые глаза. Болезненные эмоции.

Дрожание глаз. В большинстве случаев показатель множественного склероза.

Неспособность плакать. Недостаток витамина А.

Беспокойные движения глаз. Страх, неврастения.

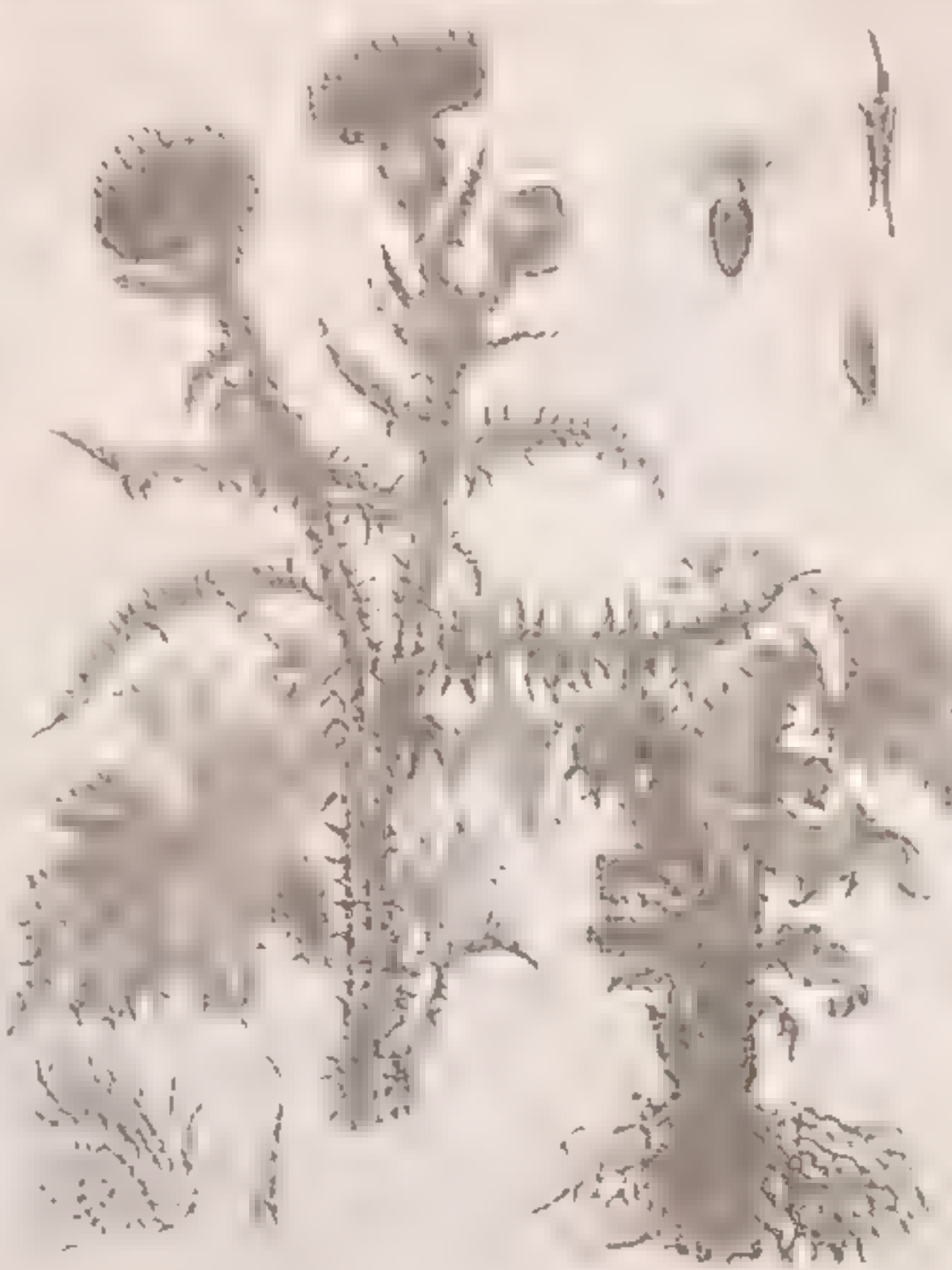
Частое моргание. Вегетососудистая дистония; при сильном проявлении симптома - гипертиреоз.

Редкое моргание. Гипотиреоз.

Чертополох вам на здоровье и счастье!

Если вы считаете, что на вас наводят порчу, заварите чертополох в трех литрах воды (кипятить 10-15 минут) и вылейте настой в ванну с теплой водой. Искушайтесь в ней, а в карман положите шишечки этого растения. И никакой сглаз вам не будет страшен.

● Если вас ждет рискованное мероприятие или трудная дорога, подготовьте талисман из чертополоха. Траву в течение семи дней и ночей выдержите под подушкой так, чтобы ее никто не видел. Потом сварите вместе с воском и ладаном. Состав остудите, зашейте в полотняный мешочек. И носите на шее



или в кармане у сердца.

● Если вас мучают кошмары, положите между подушкой и наволочкой несколько стебельков чертополоха.

● Чтобы беды и напасти не могли войти в ваш дом, сухой чертополох изотрите в порошок и заметите его в прихожей в щели между досками и под порог. Время от времени повторяйте эту процедуру.

● Чтобы «Нечистая сила» не пользовалась вашими деньгами, положите в кошелек шишечку этого волшебного растения.

Стоит на полке банка с надписью: «Очанка»

Мне недавно письмо пришло: «Я про очанку-траву слышала, что катаракту и глаукому лечить ею можно. Племянница мне ее насобирала - она где-то в журнале читала ее описание. Вроде все сходится. Стебель волосками покрыт, цветы - венчики белые с синими жилками и бледно-желтым зевом. Листья зубчатые, яйцевидные - не более 15 см, растет на лугу низком торфяном. И на вкус горько-соленая она. Но как использовать очанку, как из нее лекарство приготовить? Уж так надо! И мне, и деду».

Отвечаю. Прежде всего, давайте уточним, как Вы вы-

сушили травку. Если нарезали предварительно и сушили в сухом проветриваемом помещении - хорошо. Теперь сложите ее в ящик, обложенный изнутри бумагой. И по мере надобности берите. Знаете, как готовить напар? 40-50 г очанки на литр кипятка. Когда он остынет, тщательно через вату профильтруйте. А потом обмакните в напар кусочки вчетверо сложенного чистого бинта и прикладывайте к глазам. Тот же напар и пьют. В день по 3 стакана в 5 приемов. Еще можно для большей эффективности приготовить напар из смеси очанки с цветками черной бузины, семенами огородного укропа, лепестками васильков - поровну.

Некоторые вместо напара принимают внутрь порошок очанки. Пожалуй, это даже удобнее: по 2 г 3 раза в день. Только разведите в 2 столовых ложках молока или воды.

А.С. Семина,
врач-офтальмолог

Сам себе доктор...

водкой, то уксусные обертывания делала. А как на 4-й день температура спала до 37 градусов, листья капустные перестала прикладывать. И

почитаю

начала бронхи песком прогревать. Песок в сковородке нагреет, в ситцевый мешочек насыплет и накладывает через шарф. В один вечер - на спину, в другой - на грудь, минут на пятнадцать.

А еще компотик для Танюшки готовила лечебный. Немного листьев мать-и-мачехи отварит, процедит и ва-

ренья добавит. (Мать-и-мачеха тоже хорошим отхаркивающим свойством обладает.) И вкусно, и полезно.

Внучка уж командовать начала: «Бабушка, сегодня мне компотик с малиной сделай, а завтра - со смородиной».

Дней через восемь к врачу пошли. Врач лечение одобрил. Сказал, что состояние девочки уже намного лучше. Так и продолжали лечение: по вечерам - прогревания песком да молоко с шалфеем, днем - нестойка алтея да компоты с мать-и-мачехой. Еще Танюша для подкрепления сил несколько раз в день свою любимую аскор-

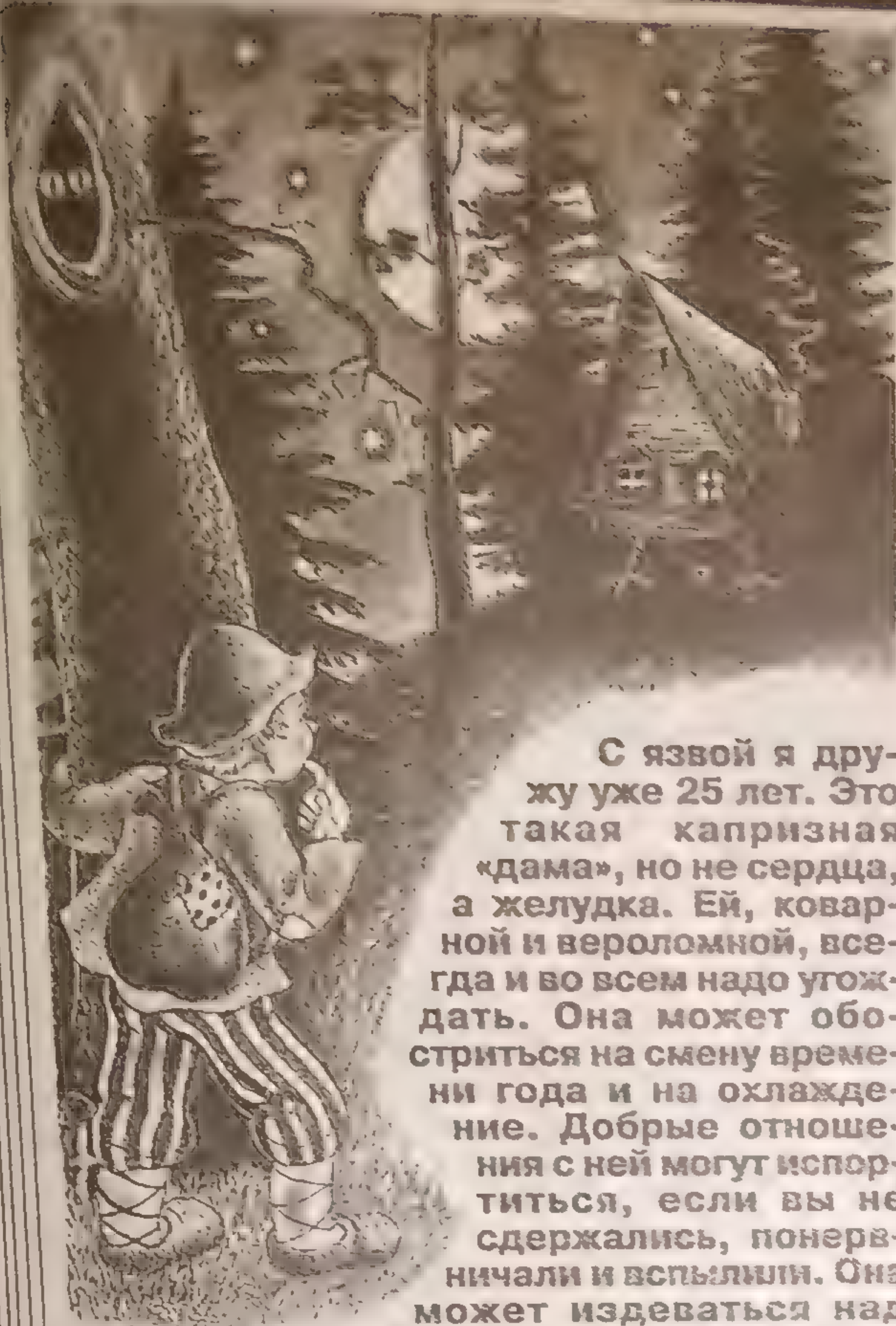
бинку сосала. Когда недели через полторы-две снова к врачу пошли, не было уже бронхита. Но Ивановна еще недели две внучку компотами с мать-и-мачехой поила. Говорит: «Если в бронхах хоть немного слизи останется, то даже при небольшой простуде снова бронхит возможен».

Знакомая моя было засомневалась в алтее: не слышала о таком растении. Ивановна даже обиделась: «Да что вы! Это же такая травка отличная! Вот недавно пришла ко мне молодая женщина - боли у нее в желудке, ничего есть не может. А мужа нет, и ребенок маленький - в больнице лечиться нельзя. Я ей

корешков дала. Через две недели боли прошли, здоровой себя почувствовала, приходила благодарить. Алтей ведь даже язву желудка рубцует! Да и в аптечных сиропах детских от кашля тоже часто этот корень присутствует. Так что лечитесь без сомнения!»

Получили мы консультацию у бабушки Варварушки и отправились в аптеку да на рынок: корень алтея добывать.

Надежда Андрияновна
Дернина,
Ставропольский край,
ст. Нехлобная



С язвой я дру-
жу уже 25 лет. Это
такая капризная
«дама», но не сердца,
а желудка. Ей, ковар-
ной и вероломной, все-
гда и во всем надо угож-
дать. Она может обо-
стриться на смену време-
ни года и на охлажде-
ние. Добрые отноше-
ния с ней могут испор-
титься, если вы не
сдержались, понерв-
ничали и вспыхнули. Она
может издеваться над
вами, если накануне вы ув-

лекались жирным, копченым, жареным,
горьким, соленым, кислым, горячим, хо-
лодным или спиртным. Ей просто нравит-
ся веселиться, когда из-за погрешностей
в диете вы корчитесь от боли, лезете на
стену, катаетесь по полу и из-за невозмож-
ности уснуть считаете звезды. Она может
ночью закатить вам дикую сцену ревности
только за то, что вы изменили ей с кетчу-
пом. А в порыве гнева может нанести вам
такой кинжальный удар, который вас уди-
вит своей неожиданностью и может сто-
ить вам жизни.

ШКОЛА оздоровления

КАК Я ЯЗВУ

«Самая верная подруга»

Но зато язва - самая
верная подруга. Она вас не
предаст и до конца дней
хочет быть только с вами.
Да, я четверть века стара-
лась быть язве интересной!
Однажды, в период насту-
пившего долгожданного
облегчения, неосторожно
похвасталась в газете, что
мне удалось победить язву.
Письма посыпались от та-
ких же, как я, страдальцев с
вопросами: «Как? Ну как?
Чем?» Но теперь-то я знаю,
что это была не моя побе-
да, а ее частичная капиту-
ляция. Язва дала мне вре-
менное облегчение, пере-
дышку - просто давала воз-
можность набрать сил для
продолжения игры. А пра-
вила игры диктовала, конеч-
но, она.

Что все-таки помогло ее укротить?

Во-первых, очень помо-
гал «Винилин». Вязкий, мер-
зкий, вонючий! Но очень по-
лезный! Трудно его прогло-
тить, но нужно. Научу, к а к
легче: часа через
три-четыре после
легкого ужина
(идеально - пе-
ред сном), слег-
ка нагреть ст. л.,
налить в нее
«Винилин», под-
нести далеко к
корню языка и
опрокинуть в горло
этот «подарок». С теплой
ложки он хорошо сползает
и не придется его жевать,
чтобы с отвращением про-
глотить. Нельзя ни заедать,
ни запивать. Зато эта пор-
ция в желудке за ночь хо-
рошо поработает! Смажет
добросовестно всю слизи-

стую вашего заболевшего
трудяги и принесет огромное
облегчение. Слава ее созда-
телю! С месяц придется по-
пить эту мазь.

Во-вторых, очень помога-
ла крахмальная болтушка. В
стакане кипятка заварить
одну ст. л. крахмала. Осту-
дить. В теплый киселек всы-
пать один порошок «Висму-
та» (продается в аптеке). Раз-
мешать, съесть этот безвку-
сный «десерт». Делать проце-
дуру нужно рано утром, нато-
щак, выпить и снова лечь в
постель, чтобы поваляться с
боку на бок, на животе, на спи-
не - пусть киселек обволочет
всю слизистую желудка. По-
том он ваш желудок будет
целый день оберегать от
разъедающих соков и кислот.
Чем дольше будете пить эту
«болтушку», тем дольше буде-
те здоровыми.

Полезна при язве пленка
от куриных желудков. Плен-
ку с куриных желудочков
снять, высушить, истолочь в
порошок, (можно смолоть на
кофемолке). Принимать по
полчайной ложке за 30 ми-
нут до еды. Можно раза три
в день. С месяц. Таким спо-
собом вьетнамцы лечили
своих слабеньких детей и
солдат-дистрофиков во вре-
мя и после войны.



Очень помог
вкуснейший со-
став: алоэ + мед
+ вино. Полез-
ный! Доступный!
Рекомендую его
всем страдаю-
щим худобой!

500 г веточек алоэ (дня
три не поливать цветок до
этого, положить веточки в хо-
лодильник дня на 3-5) про-
вернуть через мясорубку. До-
бавить кг меду, лучше цветоч-
ного. Плюс литр вина, лучше
виноградного, если нет, то
«Кагора». Все слить в 3-лит-
ровую банку, закрыть марлей.

Лекарственные растения от язвы



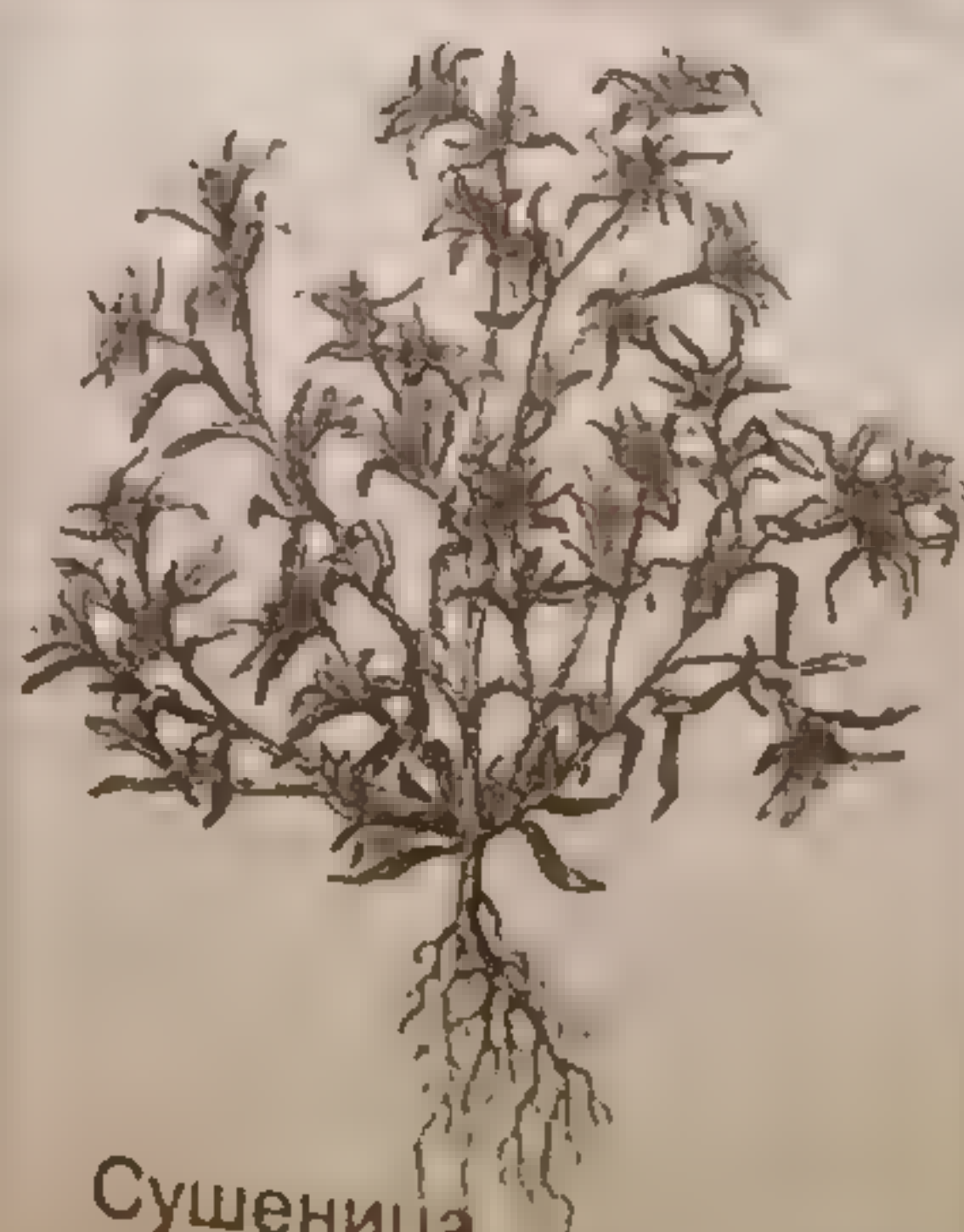
Валериана



Девясил



Мята



Сушеница



Тысячелистник

УКРОТИЛА

(Не крышкой, а то закиснет!) Поставить в темное прохладное место дней на 10. Процедить и пить эту вкуснотищу по ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день. Когда смесь закончится, перерывчик сделайте и снова ставьте эту смесь-спасительницу. Курсы можно повторять. (От него одна только польза. Химии никакой! Аппетит волчий! Жаль, полным он не подходит.)

Хорошо при язве потомить грецкие орехи со сливочным маслом. Можно в духовке или русской печке. Залепить горшочек пресной лепешкой. Томить минут 40. Норма произвольная. Принимать по ст. л. 3 раза в день.

Помогает и настойка лопуха. Чистые стебли и листья 2-летнего лопуха я проворачивала через мясорубку, соковыжималку, добывала сок. На литр сока брала стакан водки. Принимала по ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. (Наставала месяц - в темном месте, конечно.)

Цветки картофеля во время цветения картошки собирала, сушила. Делала напар: горсть цветков со стебельками заливала кипятком - полстакана. Ставила на водяную баню на полчаса (чтобы не кипело). Делила полученный напар на 3 порции и выпивала в течение дня за 15 минут до еды. Отличное средство при заболевании желудочно-кишечного тракта!

Прекрасно помогает прополис со свежим несоленым сливочным маслом. Легче

пьется свежий, смешанный перед употреблением. (А когда однажды сварила 500 г масла + 100 г прополиса, то не смогла смесь проглотить, только испортила добро.) Принимать лучше за 30 минут до еды по ч. л.

При обострении язвы я съела алоэ - один цветок без приправ. Пять дней цветок не поливала. Срезала листья, завернула в черную ткань и на пять дней положила в холодильник. Затем выжала сок - 200 г. Сок выпила сразу, залпом. Оделась, целый час бодро ходила, бегала, прыгала на улице. Плотно ужином угостилась (по совету неизвестного автора) и улеглась почитать в надежде проснуться здоровой. Так и вышло.

При очередном обострении сделала так: в литре воды томила 50 г хорошего чая 6-7 часов. Остудила. Процедила. Нужно, чтобы было его 250 г. В литровую банку вылила 500 г водки + 250 г заварки и до полной банки доложила сахар-рафинад. Получился литр лекарства. Ночь оно постояло, а утром я размешала и уже принимала по 100 г. На 10 приемов хватило. Одно условие: пить рано утром и снова в постель - спать, лежать, валяться. Кстати, пьется, как липкий ликер.

Очень хорошо подействовал прием спирта с нерафинированным маслом. Брала

15 мл спирта + 30 мл подсолнечного нерафинированного масла. Спирт в масло вливала - взбивала шприцем (без иглы). Пила курсами (декадами). Я считаю этот метод спасительным!



Конечно, мне помогали и отвары, настойки родиолы розовой, тысячелистника, софоры японской, девясилы, полыни, мускатного ореха. Наставала на спирту. Чистотел, сушеницу болотную, синюху голубую запаривала. Заваривала мяту, корень валерианы, делала зверобойное масло, облепиховое масло. Травница давала мне желудочный сбор трав, куда обязательно входила черная трава. Благоприятно действовали и свежевыжатые соки капусты и картошки. Их тоже пила курсами.

А вот лечение фракцией АСД-2 вспоминаю, как страшный сон. Даже описывать его рука не поднимается. Недавно мне прислали рецепт лечения язвенной болезни креолином. (Подозреваю, что это то же самое, что и «Фракция АСД-2».) Но проблема - добыть креолин (в ветлечебницах бывает). Он ядовит, но и исцеляет! Даже далеко зашедшую болезнь. А начинать лечение надо с одной капли на стакан молока и увеличивать дозу каждый день по одной капле. Довести разовый прием до 15 капель. Затем снижать по одной капле на прием, т. е. 14, 13, 12... и так до одной. Уверяют, что рецепт очень действенный.



Рекомендуют его и для лечения рака желудка и двенадцатиперстной кишки, при раке почек и циррозе печени. Только лечение сложное, длительнее и малоприятнее.

1 курс: 10 дней - с капли довести до 10 капель в день. Перерыв - неделя.

2 курс: 15 дней - с капли довести до 15. Перерыв - неделя.

3 курс: 20 дней - с капли довести до 20. Перерыв - неделя. И в том же режиме довести до 40 капель.

Дозировку надо соблюдать строго. Лечение не прерывать, довести до конца.

Примерно так же я лечила язву березовым дегтем.

Еще рецепт прислала мне из Саратова моя драгоценная сестра Тамара (кстати, большая почтительница «Ай, болит!»).

Приготовить состав: полкило сливочного масла смешать с полкило меда. Добавить 4 ст. л. орехового масла. Принимать по ст. л. натошак, ежедневно.

Ореховое масло делается так: на 100 г грецких орехов - литр подсолнечного, льняного или оливкового масла (идеально). Настоять 2 недели в закрытой посуде, часто взбалтывая. Это снадобье хорошо помогает при заболеваниях печени, щитовидки, колитах, болезнях кожи, прекрасно - при нарушении обмена веществ.

Так как язву теперь некоторые врачи и ученые именуют «Хелиобактер» («Гелиобактер»), т. к. слизистую желудка раздражают вездливые бактерии - спиральки, трудно уничтожаемые, то я курсами пила синий йод. Считаю, что при наличии этой пожизненной спутницы синий йод надо пропить обязательно, особенно весной и осенью, ну и при обострениях - само собой разумеется.

Так и одолела язву. Лечитесь и вы! Буду рада, если кому-то помогла.

Лидия Ивановна Кузнецова,
г. Екатеринбург



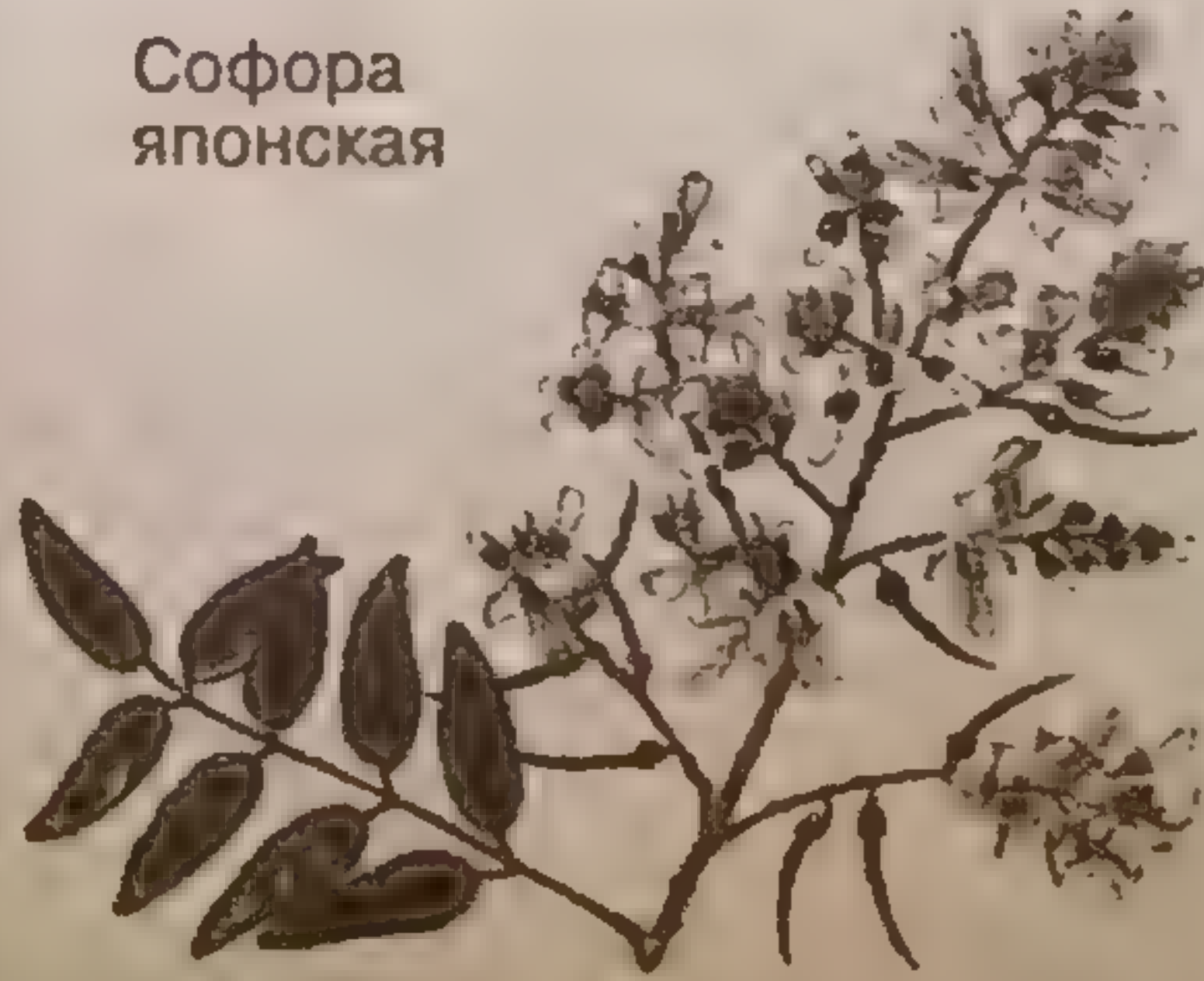
Лекарственные растения от язвы



Родиола розовая



Синюха голубая



Софора японская

Посидим, поохаем...



Помогите мужу моему

Врачи у него определили межреберную невралгию - опоясывающий лишай. Лечение не помогло. У него сильные боли, муж очень страдает, сильно похудел и ходит как-то неестественно. Стали болеть ноги. Очень прошу: отзовитесь на наше горе.

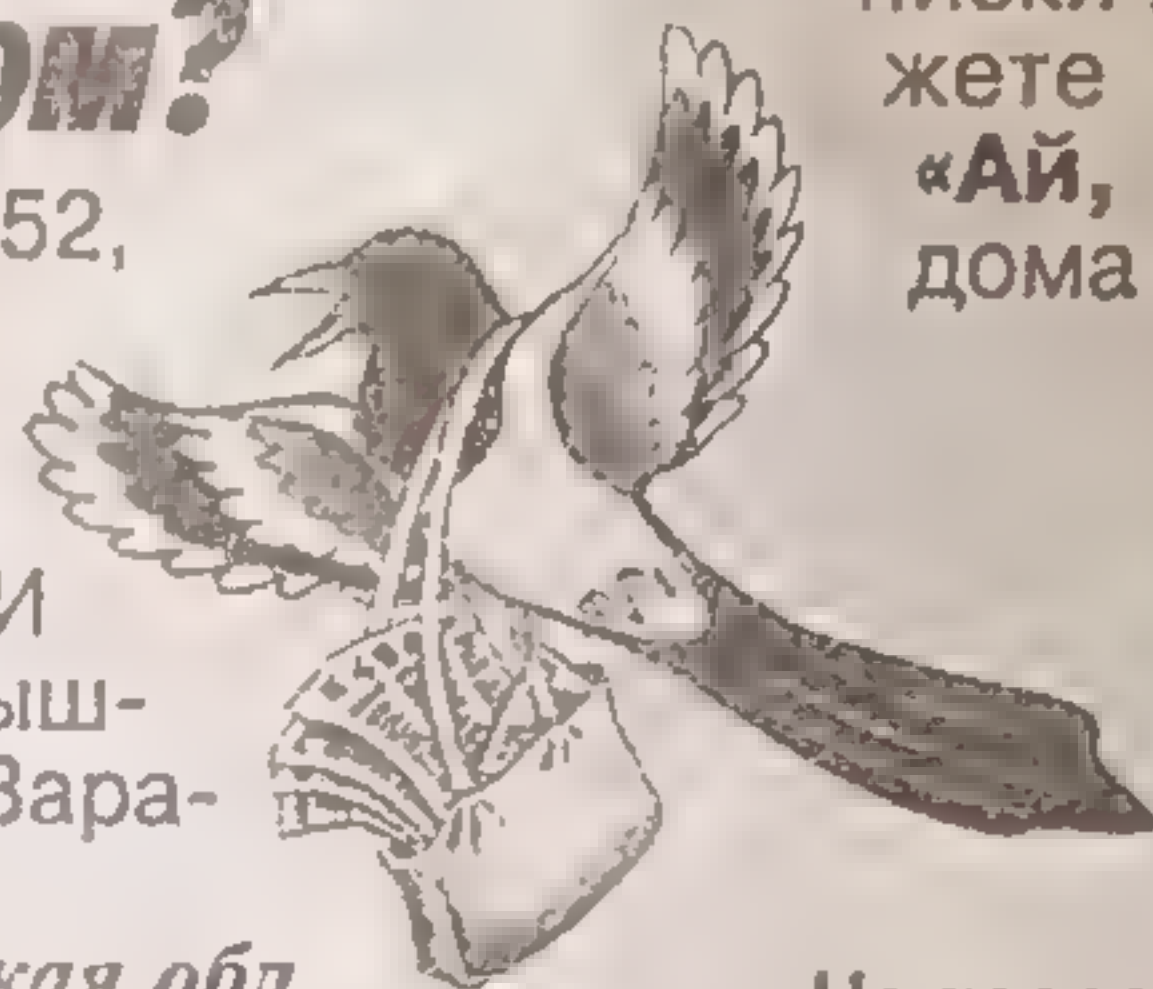
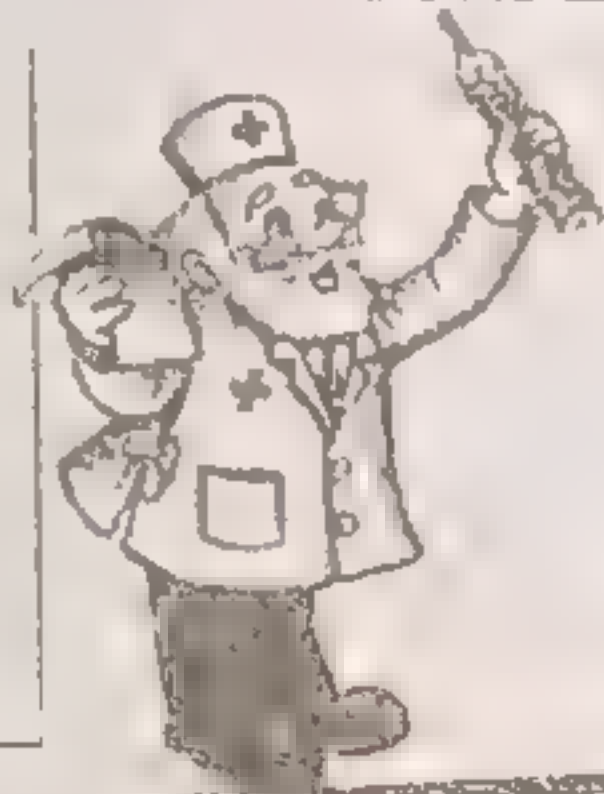
С уважением

Раиса Григорьевна
Староверова,
163020, г. Архангельск,
ул. Красных Партизан
д. 20, кв. 16

Как готовить пажитник с люпином?

Прочитала в «Ай, болит!» № 52, что полезна настойка пажитника с люпином. Подскажите, как ее готовить? Что брать: семена, траву, цветы, корни или все вместе? И кто семян пажитника немного вышлет? Я посажу, и вырастет свой. Заранее большое спасибо.

162510, Вологодская обл.,
п. Кадуй,
ул. Строителей, д. 7, кв. 47,
Тамара Антоновна Пендюк



Продолжается всероссийская подписка

На газеты «Ай, болит!» и «Живица» на второе полугодие 2000 года в каждом почтовом отделении Российской Федерации по каталогу «Пресса России» (зеленая обложка), том 1, страницы 46 и 51.

Вернуть бы радость жизни

У меня рассеянный склероз вот уже 5 лет. Все это время лечусь, а результата нет, помощи нет. Трепачей и любителей пожить за чужой счет, хоть отбавляй, а у меня отказывают ноги, хожу очень плохо, на костылях, болит голова, плохо слушается левая рука (почти ничего не держит). Кто может помочь?!

Людмила Е.,
Тульская обл.

Не знаю как лечить артроз

У меня болезнь коленных суставов - артроз. Я бы хотела полегчить сабельником болотным, но не знаю, как долго и по сколько нужно принимать лекарство. Может, читатели подскажут?

Валентина
Максимовна,
г. Котлас,
Архангельская обл.

Хочу попробовать рецепт с морозником

В спецвыпуске № 3 (19) прочитала заметку Ольги Климовой «Морозник прогнал миому». Очень хочу попробовать этот рецепт. Если у кого-то есть порошок корня морозника, вышлите, пожалуйста. А может, кто-то даст еще совет по лечению этого заболевания и другими травами? Очень жду помощи.

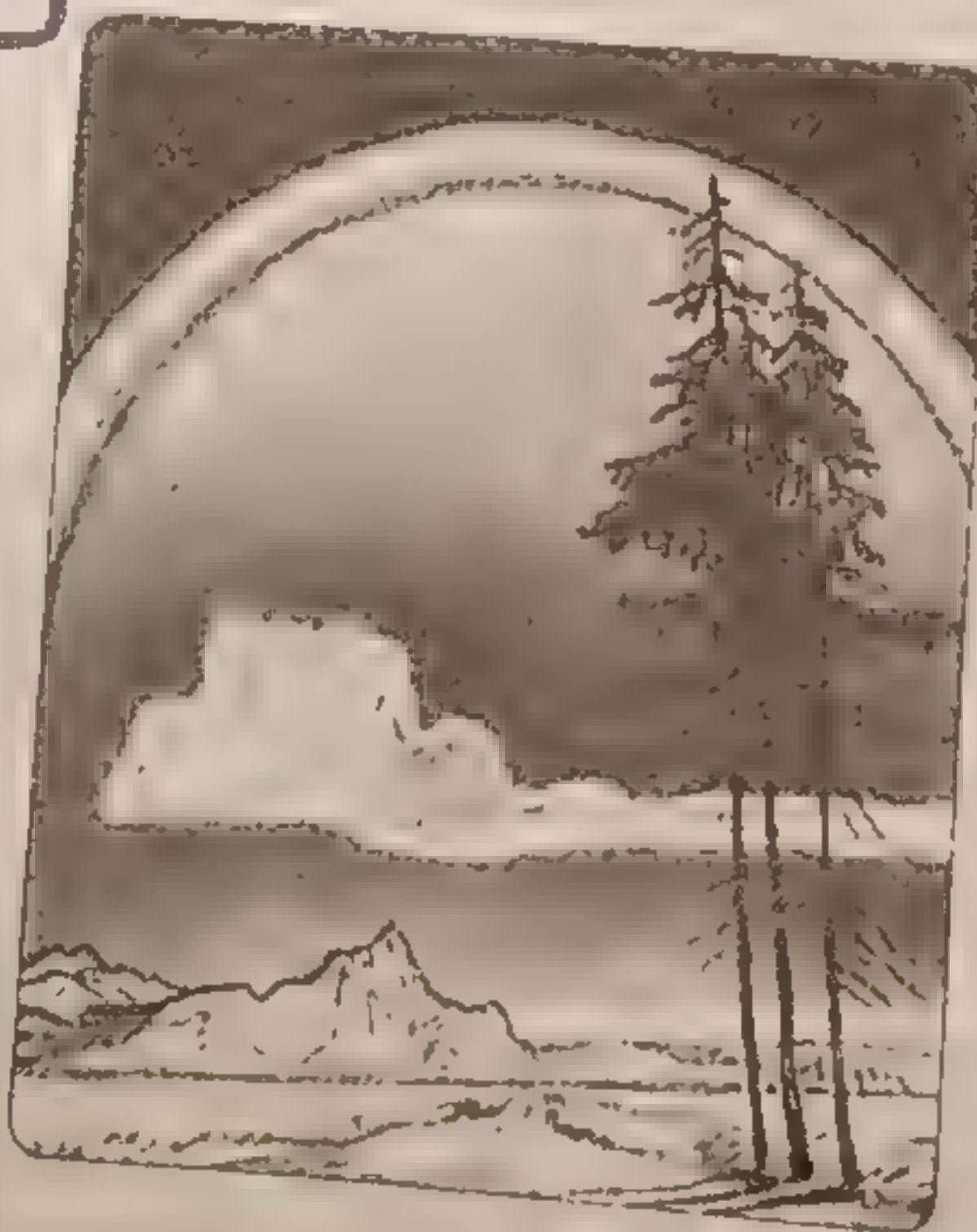
Г.Н. Пономарева,
адрес в редакции

Не понимаю, в чем дело

Мне 35 лет. Мучает меня запах изо рта. В молодости ходила с конфетой во рту. Теперь зубы вылечила, желудок проверила - все нормально. А запах все равно не исчезает. Я боюсь разговаривать. А по работе приходится каждый день общаться с разными людьми.

Как избавиться от этого недуга?

Наталья Андреевна Пирогова,
142020, Московская обл., Подольский район,
п/о Михайловское, п. Шишкин Лес, до востр.



Дочь стесняется ВИТИЛИГО

Моей дочери пятнадцать лет. У нее витилиго: руки и ноги покрыты белыми пятнами. Зимой эти пятна почти не выделяются, а летом при загаре очень сильно видны. Дочь стесняется, да и внимание они привлекают. Сначала их было немного, но с возрастом все больше и больше. Боюсь, как бы не появились на лице.

Может, кто-нибудь поможет моей беде?

Татьяна Борисовна Загибалова,
673011, Читинская область,
П-Забайкальский район,
с. Харауз,
ул. Нагорная, д. 22

В номере использован также материал из газеты: «Лекарь» (1).

Г.Н. Пономарева,
адрес в редакции

Адрес редакции:

163020, г. Архангельск,
ул. Красных Партизан
д. 20, кв. 16

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 303 Тираж 189.901 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная

Препод
подписания
в почту:
по графику
пятница
17.00;
фактически -
пятница
17.00

Тел. факс: 0822-444444
0822-444444
0822-444444
0822-444444
0822-444444
0822-444444
0822-444444
0822-444444

Редактор
Зам. ред.
Корресп.

Художник

Ай, Болит!

Генеральный редактор: В. В. Виноградов. Редактор: В. В. Виноградов. Ответственный за выпуск: В. В. Виноградов.

Выпиши - не пожалеешь!

Информацию о подписке читайте на стр. 8



«Ай, болит!» - газета народная

Совсем недавно я познакомился с этой газетой, и она сразу же стала другом нашей семьи. Нравятся ее добрые русские рисунки, нравится простой понятный язык, оптимистический настрой (которому и мы поддаемся). Но самое главное, мне кажется, - это темы писем и статей. Вот где любовь и преданность народным обычаям, традициям, методам лечения.

Ни за что с такой полезной и нужной газетой не расстанусь. Чего и остальным читателям желаю.

*Александр Иванович Кобезский,
г. Приморско-Ахтарск,
Краснодарский край*



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

А родинки растут

У меня на лице много родинок. Я стала замечать, что они растут. К врачам пока не обращалась. Мужчине из нашего села в больнице родинки срезают - так их высыпало еще больше. Может, кто из травников знает, как мне помочь?

*Т.Н. Муравьева,
416524, Астраханская обл.,
Ахтубинский р-н,
с. Сокрутовка*



Для всех у газеты есть доброе слово

Я очень люблю природу, народную мудрость. Поэтому «Ай, болит!» мне особенно близок. У нас на работе эту газету читают все подряд, и каждый находит то, что искал, для всех тут доброе слово есть.

Спасибо тебе, любимая газета, за доброту и тепло.

*Алексей Владимирович Мамеев,
г. Тулун, Иркутская область*

Как мне снизить давление?

Полжизни я отдал работе в шахте. И, конечно, за это время приобрел болезни. У меня высокое давление, но я его совсем не чувствую. Раньше я был донором крови. Может, поэтому никаких симптомов не замечал? Я не курю, пью очень редко, в семье ни скандалов, ни переживаний не бывает. Пожалуйста, подскажите, как давление понизить? Может, еще и от храпа средство есть?

*Анатолий
Боровков,
г. Осинники,
Кемеровская
область*



Отзовитесь, люди добрые!

У нас вся семья болеет. Я, дочь и два взрослых внука. Внутри колет, как иголками, и снаружи колет и зудит. Лечение от невроза и аллергии не помогает. Наверно, это от террикона. Мы под ним живем, а он выбрасывает острые мелкие колючки, которые всюду вливаются. Даже в продукты. А работать с такой болезнью не можем, да и работы нет. Потому голодаем. Люди добрые, кто верит в Бога, помолитесь за нас: Евдокию, Лилию, Алешу и Дениску. Может, порча на нас сделана. А может, кто смог бы помочь нам уехать отсюда? Хотя при церкви согласны первое время пожить. Сил нет, и за внуков страшно. Помогите!

*Евдокия Калмыкова,
346535, Ростовская обл.,
пос. Аюта
Шахтинского горсовета,
ул. Горяцкая, д. 24*

Здравствуй,

Трахома убежала от лимона

Моя соседка по даче, Лидия Павловна, носит линзы и частенько жалуется на усталость глаз и головную боль. А тут еще и глаза заболели: гноятся, чешутся. Говорит, будто песок в глаза насыпан. Оказалось - трахома. Соседка народными средствами обычно лечится и других учит. И на этот раз от капель аптечных отказалась - свои делала: срежет верхушку лимона, выдавит сока капель 20 в рюмку и смазывает им веки ваткой на спичке. 2 дня смазывала снаружи - по разу на ночь, а на третий - внутри. Старалась моргать, чтобы лучше смазать. И за неделю вылечила глаза.

Марина Веселова,
г. Северодвинск



Где сегодня билъ взять?

Помню, в молодости подрался я с одним парнем, и перебил он мне переносицу. Начал у меня расти горбик на носу, боль не проходила. Тогда мама сходила к соседке и принесла - камешек белый. Она его «билем» называла. Мазала она мне переносицу билем, и он шипел. Два раза и потребовалось полечиться камешком - горбик исчез. И боль прекратила меня донимать.

Кто тоже лечился таким камушком, откликнитесь, пожалуйста. Вот бы и сегодня иметь его в аптечке! Да не знаю, где взять.

Н. Зыков,
164500,

г. Северодвинск,
ул. Коновалова,
д. 18, кв. 42

До сих пор очки не пошу

А у меня своя методика есть, как глазам не давать болеть и уставать.

Я делаю массаж глаз, если они сильно устанут. Закрываю глаза и начинаю поглаживать веки указательным и средним пальцами, потом немного нажимаю на веки, чтобы улучшить циркуляцию крови. Этими же пальцами можно такой массаж делать: по нижнему краю глаза - к носу, по верхнему - над бровями. Так 8-16 раз. Очень полезное упражнение. Глаза прекрасно отдыхают. А еще делаю промывание глаз чистой холодной водой. Просто брызгаю водой на открытые глаза. Мне 57 лет. И с очками я до сих пор не познакомилась!

Ирина Валентиновна
Казанцева,
г. Москва

Хорошо пар греет!

Хочу поделиться рецептом по лечению воспаления матки, яичников, придатков (аднексит). Нужно взять 3 булжника среднего размера. Хорошо их нагреть (накалить) на газе или печи. Заранее собрать дневную мочу (можно молоко), приготовить все необходимое - оцинкованное ведро, тряпки сухие, одеяло теплое. Раскаленные камни кладут на дно ведра и быстро заливают этой жидкостью, соблюдая осторожность, не дать пару

выйти, - закрыть тряпками хлопчатобумажными и сесть на ведро обнаженным местом. Закрыться одеялом (все тело), кроме лица. Сначала жжет сильно - хорошо, пар проникает внутрь - греет. Так сидеть 2-3 часа, пока будет идти тепло, затем тело вытереть, надеть сухое белье и лечь в постель. 3-4 процедуры - и вы забудете о воспалении. Обращаю внимание, что при температуре греться не следует! Буду искренне рада за тех людей, кому это поможет. Дай Бог вам здоровья и сил.

Нина Алексеевна Миронова,
г. Бийск

Чтобы не было выкидыша

Надо читать на парное козье или коровье молоко три раза с интервалом в минуту следующий заговор:

«Пресвятая Богородица (имя святой, в честь которой названа будущая мать), укрепи, удержи. Как звезда на небе крепко висит и не падает, как вода в море надежно лежит и не вытекает, так бы и плод

мой был крепок во мне. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, аминь. Аминь. Аминь».

Во время чтения представлять себе соответственно: звездное небо, море, своего будущего ребенка.

Заговаривают молоко сразу же после вечерней дойки животного (100-150 мл) и пьют небольшими глоточками, периодически крестя «душу» - расстояние от подбородка до центра груди.

А.М. Фролова

Сам себе доктор

Заболел глаз - перевяжи палец

Моя бабушка Христина Александровна прожила 93 года. 90-летней она одна без поводырей приезжала из Казахстана на Урал. И о катаракте, глаукоме знать не знала, ведать не ведала. В 92 года без очков и посторонней помощи вдевала нитку в ушко иголки, плела коврики, авоськи, вязала носки, варежки. От ячменей, конъюнктивитов, воспалений и других хворей неизменно пользовалась очень простым способом.

Заболит, например, правый глаз - ниткой, как кольцом, трижды обовьет основание безымянного пальца на левой руке, завяжет

на 3 узелка и носит до полного исцеления.

Бабушкин секрет я еще ребенком узнала. И в память о ней дарю всем, кто нуждается в остром зрении, здоровых глазах.

В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

Вышли камни без операции

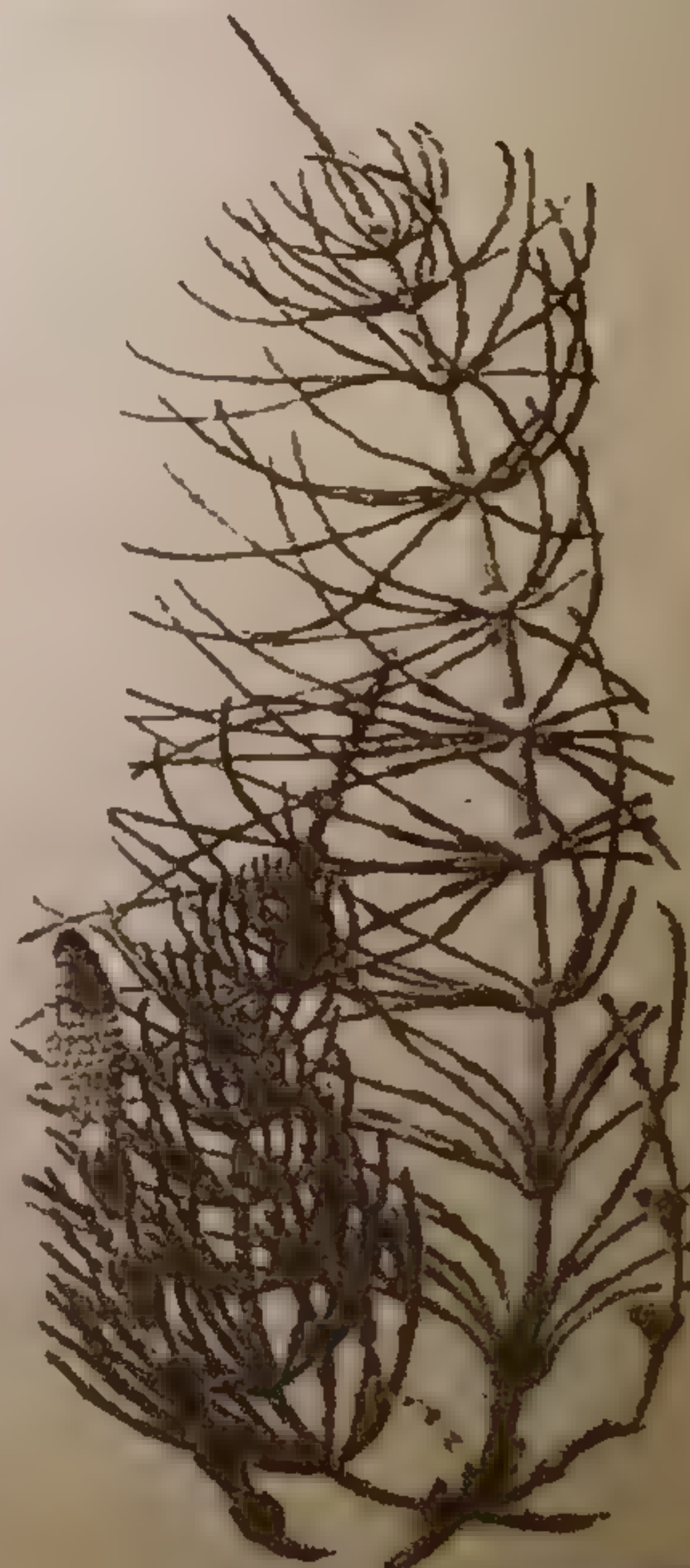
У моей жены случались иногда приступы боли в животе. К врачу она не обращалась, пока однажды нехватило на 8 дней. Оказалось - камни в желчном пузыре. Дали направление на операцию, но жена решила сначала попробовать народный метод.

Заваривала ч.л. с вер-

хом сухой травы полевого хвоща в стакане кипятка. Хвощ и на полях растет, и в аптеке продается, так что достать его не проблема. Настаивала 20 минут, процеживала настой и выпивала утром натощак за 30 минут до завтрака. Боли постепенно прекратились. Но лечение продолжалось около 3 месяцев. Хвощ хорошо рассасывает не только желчные, но и почечные, печеночные камни, превращает их в песок. Уже через месяц-полтора песок безболезненно вышел вместе с мочой.

Сейчас жена чувствует себя очень хорошо, камни вышли. Но всем, кто будет лечиться таким способом, советую после курса лечения провериться на УЗИ, чтобы знать, нужен ли повторный курс.

Василий Сергеевич Цыпцын,
с. Краснополье,
Пензенская область



доктор Айболит!

3

Пресекла на корню катаракту

Хорошо, что сразу тревогу забила, как зрение у мужа начало падать - на корню развитие катаракты пресекла. Давай его витаминами пичкать: В, С, Е, РР для глаз хороши, фруктами да овощами баловать. Вместо чая шиповник коричневый заваривать стала. А еще узнала - отвар вот какой помогает: лист березы белой смешать с листом черной смородины, добавить траву мокрицы, первоцвета весеннего и плоды аронии черноплодной. Всего поровну беретса, и заваривается столовая ложка смеси этой стаканом кипятка. Через полчаса процеди, да и



пей в день три раза. Муж пил до еды. Вовремя спохватилась, а то не миновать бы операции.

Вера Анатольевна
Глушко,
г. Красноборск

Чем отвадить брата от спиртного?

Мой брат пьет. Не скажу, чтоб запой у него неделями, но почти каждый вечер после работы во хмелю. Жена вся извелась из-за него. И малинных клопов настанвала - поила, и другой гадости, что рекомендуется для отвращения от спиртного давала - нет, по-прежнему он с бутылкой не расстаётся. Чем бы его отвадить от этой заразы?

Анастасия Павловна
Тетерина,
г. Н. Новгород

Большинство народных средств, Анастасия Павловна, используемых при лечении алкоголизма, обладают рвотным действием. Но со временем это перестает действовать и лечебный эффект пропадает. Я же использую левзею сафлоровидную - в народе ее называют «маралий корень». Это растение с широким спектром лечебных свойств: лечит анемию - синдром хронической усталости, повышает половую потенцию, а самое главное - подавляет возбуждение так называемого «алкогольного центра» у пьющих людей, одновременно восстанавливая их подорванное здоровье.

Рекомендую «маралий корень» использовать так: ст. л. сухого сырья залить на ночь стаканом кипятка, утром процедить и пить по полстакана утром натощак и перед обедом. Для получения устойчивого положительного результата «мара-

А нам не хватает «Ай, болютов!»

Я живу в небольшом селе, работаю в участковой больнице. Семья у нас большая - 6 человек. У каждого свои болячки. А совсем недавно на почте вдруг увидела незнакомые газеты, это я об «Ай, болюте!» и «Живице». Конечно, купила их. В больнице всем читала, рецепты у меня переписывали очень многие, все увлеклись, поверили. Да и домохозяйки тоже много кое-чего почерпнули. Но теперь я не могу этих газет купить. Они пользуются такой популярностью, что расходятся мгновенно. Пять всего купила. А почему? Потому что привозят к нам мало номеров. Почтальоны себе возьмут да своим знакомым - тут они и кончились.

Ради Бога, напишите, как можно подписаться на эти

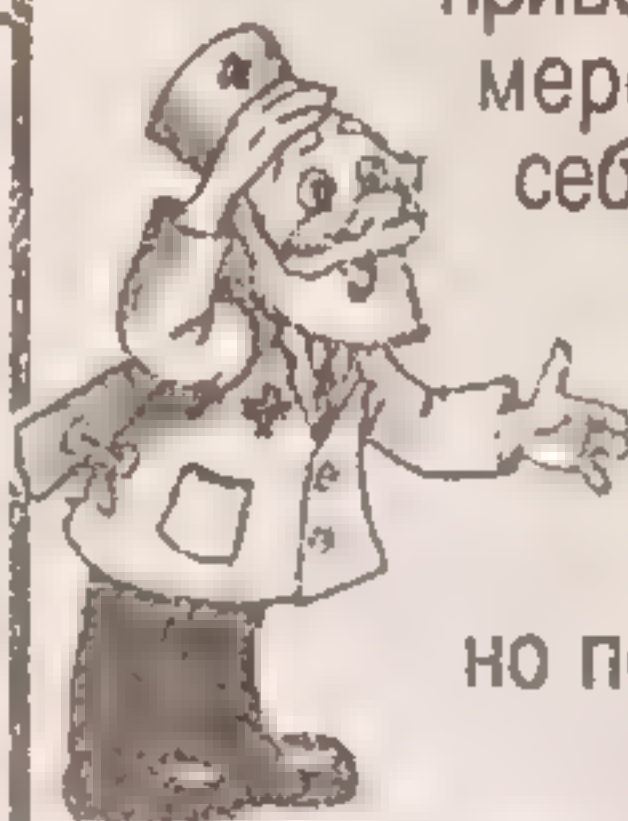
газеты? Я без них жить не могу! И я не одинока в своей просьбе.

Антонина Михайловна
Ветрова,
Тверская обл.,
Лихославльский р-н,
с. Толмачи

От редакции

Мы учли Вашу просьбу, Антонина Михайловна, и связались с Лихославльским РУПС. Начальник В.В. Степанова согласилась увеличить тиражи газет «Ай, болют!», «Живица» и спецвыпуска.

А подписаться на II полугодие Вы можете в ближайшем почтовом отделении. Подписной индекс для «Ай, болюта!» 34259, для «Живицы» - 27807.



лий корень» следует принимать несколько месяцев подряд. После чего пить его эпизодически, особенно в период «тяги».

Хочу предупредить: без твердого желания самого больного избавиться от вредного пристрастия любые методы лечения окажутся бессильными.

Евгений Чернов,
травник, целитель,
г. Тамбов



Сам себе доктор...

Счастье мое - видеть сына

Когда у моего сына обнаружили опухоль головного мозга, ему было 11 лет. Положили на обследование в больницу. Особых надежд на выздоровление не было. Врачи и мы понимали, что медицина не всесильна и просто надеялись на лучшее. Пока лифтерша из той же больницы не рассказала, как одна пациентка вылечила опухоль прополисом...

Я разыскала прополис и стала готовить лекарство. 10 г прополиса настаивала в 100 г 70%-ного спирта в темной бутылке в темном месте 7 дней. После этого добавляла столовую ложку настойки в полстакана молока или воды и давала сыну. Так три

раза в день.

Лечение длилось примерно два месяца. Когда ему стало лучше, я прекратила поить его прополисом. Врачи тем не менее выписали мальчика домой - умирать.

Через полгода мы снова пришли к врачам. Те были поражены, что мальчик еще жив. Но на обследовании выяснилось, что опухоль перестала расти!

Прошло 26 лет. Сейчас Саше - 37. К сожалению, опухоль все-таки успела навредить - задавила зрительные нервы. Саша ослеп. Но главное - он жив. Рассудок нормальный, ноги и руки двигаются, в общем он здоров. Для меня и



это счастье - видеть сына живым. А ведь не подскажи мне тогда лифтерша рецепт, Саши бы сейчас не было...

А.А. Середкина,
г. Миасс

Лимон давление понизил

Пришла ко мне как-то соседка, пожаловалась на высокое давление. Я лекарственными травами давно занимаюсь, рассказал ей об очень хорошем средстве, научил, как лекарство приготовить. Вот что она делала. 2 лимона резала очень мелко, засыпала 1,5 стакана сахара и оставляла на 6 суток. Затем выпивала этот настой в течение дня. В этот день она ничего не ела, пила только воду.

Каждые два дня она настаивала свежие лимоны. То есть голодала и лечилась каждые два дня. За три раза давление у нее снизилось.

После этого она каждый день кипятила поллитра молока с 5-10 кусочками кускового сахара, немного остужала, выжимала в молоко сок половинки лимона. Слегка помешивала молоко и, как только оно сворачивалось, выпивала небольшими глотками.

Лечение длилось три недели. Затем эта женщина пришла ко мне и сказала, что давление стало нормальным

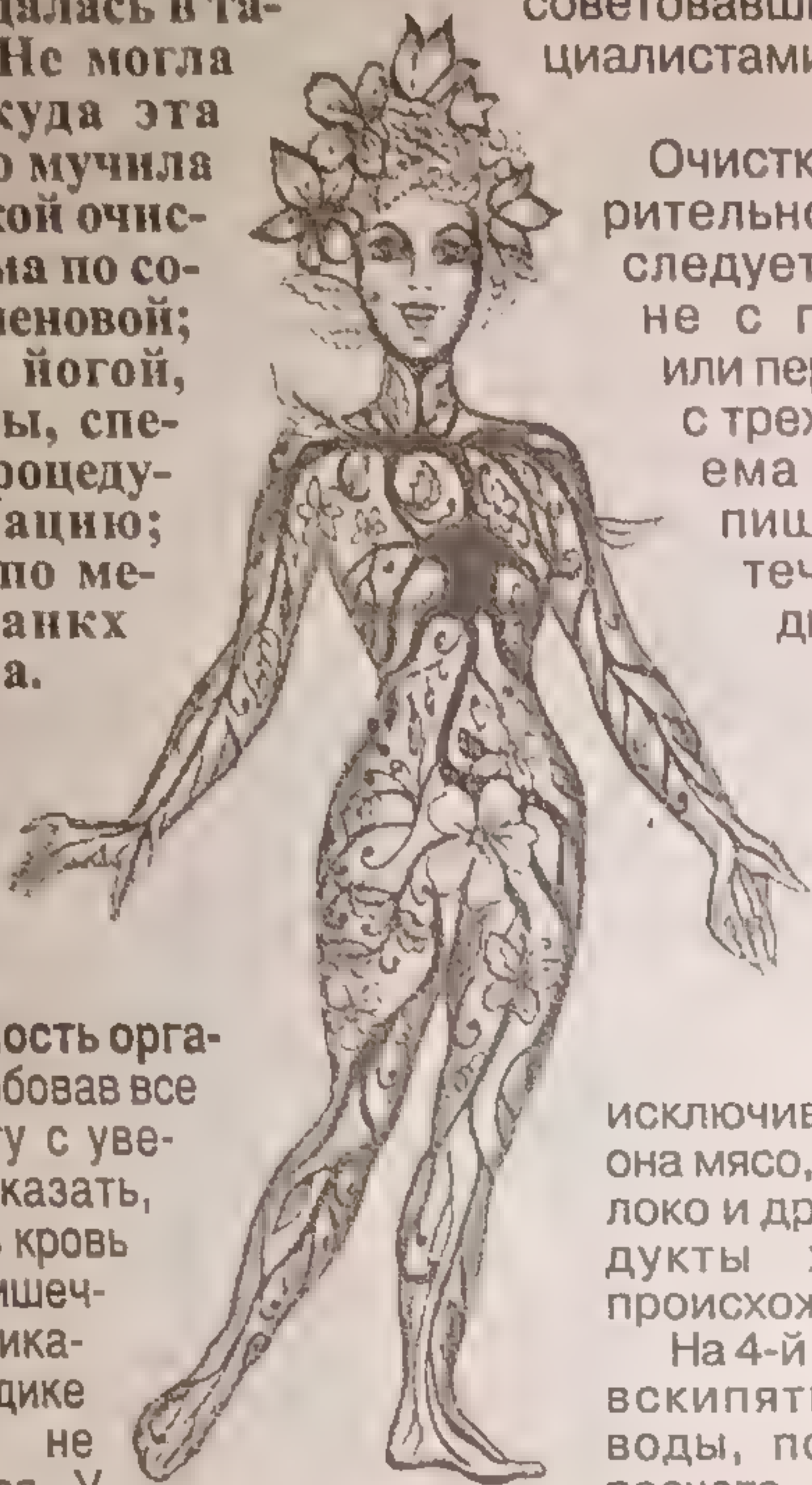
Раман Александрович
Пектиев,
г. Воронеж

К о мне обращалось и обращается за советом множество людей с жалобами на тучность, слабость, разбитость, боль в пояснице и ногах, полноту, сыпь на лице и теле и др. Когда-то я и сама нуждалась в таком совете. Не могла понять, откуда эта лень. Я долго мучила себя методикой очистки организма по советам Н. Семеновой; занималась йогой, изучая асаны, специальные процедуры, релаксацию; очищалась по методике Шанкх Пракшалаяна.

Теперь поняла, что основная причина болезней - за-токсированность организма. Испробовав все на себе, могу с уверенностью сказать, что избавить кровь от мощной кишечной интоксикации по методике Семеновой не всем удастся. У одних не находится то ли времени, то ли условий, то ли силы воли делать клизмы в течение пяти недель. У других частые клизмы действительно могут вымыть микрофлору желудка. Поэтому я собрала методики в единую, опираясь на свое твердое убеждение в том, что йога - это не только асаны, упражнения, но это образ жизни. Начнем с гармонии внутри себя, что приведет к гармонии с окружающим миром.

Сразу же хочу предупредить: очистительные манипуляции противопоказаны при язвенной болезни желудка и 12-

перстной кишки, дизентерии, поносе, остром колите, туберкулезе кишечника, во время менструаций, при кишечной непроходимости, раке желудочно-кишечного тракта. В любом случае, к ним можно приступать, только посоветовавшись со специалистами.



Очистку пищеварительного тракта следует начинать не с голодания или переедания, а с трех дней приема постной пищи. Т. е. в течение трех дней питаться исключительно растительного происхождения и рыбой, исключив из рациона мясо, яйца, молоко и другие продукты животного происхождения.

На 4-й день, утром, вскипятить 5-6 л воды, посолить из расчета - десертная ложка соли (без верха) на литр воды. Процедура занимает 1,5-2 часа и выполняется натошак. После нее необходимо поспать, поэтому желательно делать это в нерабочий день.

Телника исполнения

Выпейте стакан приготовленного раствора температуры горячего супа. Сразу после этого выполните серию из трех упражнений, каждое из которых по 8-10 раз в быстром темпе. Все 30 упражнений занимают до 15 мин. и способствуют продвижению раствора от же-

Айболит

лудка до прямой кишки.

Упражнение 1

Встаньте прямо, ступни параллельны друг другу, на расстоянии 30 см. Руки опустите впереди себя, переплетите на уровне живота, локти прижмите к туловищу. Спина прямая. Сделайте резкий поворот туловища влево, затем вправо. Поворот влево и вправо считайте за 1 раз. Таких упражнений 10.

Упражнение 2

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но положение

Суперочистка

рук иное. Руки отведите в стороны, вытяните их параллельно земле (крест). Затем повороты туловища вправо, влево, считая снова оба поворота за 1 раз. 10 упражнений.

Упражнение 3

Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. Локти прижаты к туловищу. Поднимаясь на пальцах ног, делайте вправо, влево поворот головы так, чтобы глаза увидели пятку соответственно - правую, левую (взгляд на пятку через плечо). 10 упражнений.

После выполнения этих 30 упражнений выпейте еще стакан горячего соленого раствора. И повторите снова 30 упражнений.

Таким образом пейте по стакану раствора и выпол-

няйте после каждого стакана 30 упражнений, до тех пор, пока на 4-м, 5-м или 6-м стакане не почувствуете переполнения желудка, тяжесть в животе, доходящую до тошноты. Это значит, что привратник желудка еще не открылся. В этом случае надо выполнить 2 серии упражнений без питья воды, помять живот и сделать клизму кружкой Эсмарха кипяченой теплой несоленой водой.

Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Медленно вдохните через нос, выпячивая живот.

Задержав дыхание, поднимите правую ногу вверх, согните ее в колене, обхватите голень двумя руками и плотно прижмите бедро к животу на несколько секунд. Затем с выдохом через нос опустите ногу в исходное положение. То же самое сделайте с левой ногой. Затем проделайте все обеими ногами вместе. Повторить 5-6 раз.

Если это упражнение ввести в каждодневный утренний комплекс, то он не только улучшит работу печени и желчного пузыря, но и укрепит мышцы живота, уменьшит жировые отложения на передней брюшной стенке.

После клизмы должны появиться позывы к дефекации. Освобождать толстый кишечник нужно всегда на корточках.

Мой помощник - «Ай, болит!»

Я травник, и мне очень помогает «Ай, болит!». Нахожу на его страницах такие рецепты, о которых, наверное, никогда бы и не узнал. Хочу поблагодарить всех сотрудников редакции за замечательную газету, профессиональный и ответственный подход к работе, хорошее и нужное дело. Здоровья вам, успехов и благополучия!

А.В. Головкин,
г. Армавир



Сироп свекольный пили - кашель лечили

В юности я в общежитии жила. А что девчонки - все нам было нипочем. Мороз - не мороз, все в капрончике... Кашляем, бывало, все разом. Так чем, думаете, избавлялись от него, от кашля? Да свеклой! Вымоем свеклину, очистим, пополам разрежем, а серединки выковыряем. В выемки же сахар, помню, сыпали. И - в духовку. Сахар таял, а сироп свекольный мы пили. И кашель проходил.

Т. Телегина, г. Северодвинск

Здравствуй, доктор Айболит!

Геморрой испугался алоэ

Я и не травница, да много рецептов всяких знаю. Из книг, журналов. Да и жизнь учит. Вот и соседку вылечила.

Геморрой у нее был. Она родом из деревни - там смолой «шишки» лечат. «Хранила, - говорит, - да вот кончилась». А я ей - алоэ прямо с цветка нарезала и свечи из него в прямую кишку вставляла велела. Через три дня, говорит, как не бывало болячки.

Н.Г.



Ведет прием



Если кишечник освобо-
дился (тошнота прошла), вы-
пейте еще стакан подсолен-
ной горячей воды и повтори-
те серию из трех упражнений.

Описанные манипуляции
(питье раствора, упражнения,
эвакуацию шлаков) повторять
до тех пор, пока из ануса не
будет выходить раствор таким
же чистым и прозрачным, ка-
ким вы его пьете. Количество
выпитого раствора зависит от
степени зашлакованности же-
лудочно-кишечного тракта и
правильности выполнения
всех рекомендаций.

✕ Для прекращения проце-
дуры надо

Лучше никогда не пользо-
ваться слабительными. Это
ведет к истощению слизис-
той оболочки кишок, про-
ктологическим заболеваниям,
трещинам. Лучше 2 или
4 раза в год (в начале каждо-
го сезона) проделывать опи-
санную выше очистку.

Теперь, когда кишечник
избавлен от старых свалок
шлаков, а кровь от мощной
кишечной интоксикации,
можно начать подготовку к
очистке печени. Для этого
необходимо 3 дня питаться све-

сока до тех пор, пока не из-
расходуется все масло и весь
сок. После этого, не убирая
грелку, спокойно уснуть. Если
желудок сработает и разбу-
дит вас - это хорошо. Если
нет, то утром сделайте клиз-
му, и пойдут холестериновые
пробки цилиндрической фор-
мы, зеленые билирубиновые
камни, черная зловонная
желчь. После этого сделать
очистительную клизму и пи-
таться легкой постной пищей,
как и после очистки кишеч-
ника (описано выше).

Через 2-3
дня постной
пищи, не пере-
ходя на пищу
животного про-
исхождения,

очистить суставы. Для
этого 5 г лаврового
листа кипятить 10
мин. в 300 г воды.

Настаивать 5 часов
и выпить малень-
кими глотками в
течение 12 часов.

После этого хо-
рошо бы в тече-
ние 1-1,5 не-

дели питать-
ся исклю-
чительно
черным
хлебом с
арбузом.

Это очис-
тит почки.

Затем, если
вы будете иметь
возможность в
течение неде-
ли съедать 1
лимон, 3-4
апельсина и
2-3 грейпф-
рута ежед-
невно, ниче-
го больше

не употребляя, кроме ки-
пяченой воды (лучше та-
лой), то очистится ваша
лимфа.

Теперь можно пере-
ходить к очистке моче-
половой системы. Для

этого нужно в течение 1-
2 месяцев готовить себе
микробиологический зав-
трак из вымоченного в те-
чение 5 дней риса. Гото-
вить рис так: 2 ст. л. риса
залить сырой водой в
поллитровой банке. На
следующий день этот рис
промыть, снова залить во-
дой и рядом поставить
другую банку с вновь за-
сыпанным и залитым ри-
сом. На третий день эти
две банки с рисом про-
мыть, залить водой, а ря-
дом поставить третью
банку с рисом, залитым
водой. И так до пяти ба-
нок. Через пять дней пер-
вую банку с рисом про-
мыть, сварить без соли и
съесть, а в этой банке за-
лить водой новый рис. И
так завтракать почти до
двух месяцев. После каж-
дого завтрака ничего не
есть и не пить в течение
4 часов. Через 4 часа
можно вернуться к обыч-
ному пищевому режиму.

Очистка вернет ваше-
му здоровью ясный разум
и внутреннюю силу.
Главное, правильно под-
готовиться к ней, внима-
тельно все выполнять, не
прерывать и обязательно
посоветоваться с врачом
о противопоказаниях. Ни
с кем другим свою про-
грамму очистки не об-
суждайте! Это очень ин-
тимное дело. Чужие отри-
цательные эмоции не бу-
дут способствовать дос-
тижению вашей цели.

Надежда Новикова,
«В поединке с опухолью»

организма от шлаков

выпить около литра теплой
кипяченой воды без соли и
вырвать. Рвота выключит си-
фонное действие пищевари-
тельного тракта.

✕ В последующие полча-
са сварите 2 ст. л. риса на
воде без соли и съешьте. Вы
должны находиться в тепле.
Воду не пить. Желательно
сразу же поспать. Проснув-
шись, почувствуете сильную
жажду. Можно теперь пить в
течение 24 часов легкие тра-
вяные отвары мяты, душицы,
шиповника и других трав и
ягод, питаться вареными ово-
щами, фруктами, кашами без
соли на воде. Через 24 часа
после процедуры можно вер-
нуться к обычной постной
пище на 1-2 дня без употреб-
ления специй, острой, кислой,
молочной пищи, алкоголя,
минвод, мяса.

В течение 1-2 суток стул
будет золотисто-желтого
цвета, без запаха, как у
грудного ребенка.

жими яблоками (из
расчета 5 кг на 3 дня).
Распределите 5 кг яблок
на трое суток так, чтобы
на третьи сутки хвати-
ло яблок только до
15.00. Затем в 19 ча-
сов лечь в постель
под теплое одеяло.
На правое подре-
берье (на область
печени) поло-
жить горячую
грелку. Рядом
с постелью
должна быть
тумбочка, на
которую по-
ставьте часы, чашку с
200 г оливкового или
рафинированного под-
солнечного масла и
чашку с 200 г свежесви-
женного лимонного сока
(7-8 лимонов расходуется
на приготовление 200 г
сока). Через каждые 15 ми-
нут пить по 3 ст. л. оли-
вкового (или подсолнеч-
ного) масла и сразу же
3 ст. л. лимонного



Здравствуй, доктор Айболит!

Топтался кот по животу...

Лет пять назад у меня на-
чал болеть живот после еды
и перед месячными. А к вра-
чу я никак собраться не мог-
ла. И однажды, при очеред-
ном приступе, ко мне прибе-
жал наш кот Уголек. Сел пря-
мо на живот и топтался ми-
нут 5, будто массаж делал.
Боль в животе утихла. Весь
следующий день кот спал,
ничего не ел. Такой массаж
он стал делать через день. И
через какое-то время боли
прекратились. Даже месяч-
ные пошли без боли.



Прошло уже несколько лет,
как Уголек меня вылечил, и я
до сих пор здорова.

Нина Егоровна Решетова,
д. Малосеевка,
Ленинградская область

И больше кровотечений не бывало

До 50 лет я чувствовала себя
нормально. Хоть и работала все-
гда много. Видимо, к 50 годам и
сказалось перенапряжение да не-
досыпание. Ну и климакс начался
к тому же. Менструальный цикл
нарушился. Дважды в больнице
лежала - кровотечения мне оста-
навливали. А вскоре оно в третий
раз на меня напало. Голова закру-
жилась, с постели встать сразу не
могу. А в больницу мне ну никак
нельзя: шприцы покупать не на
что, ребят одних боюсь оставить.
Решила сама себя лечить - трава-

ми. С народным справочником
«посоветовалась». Приготови-
ла смесь: взяла по ст. л. тыся-
челистника, крапивы двудом-
ной, иван-чая, зверобоя, за-
лила пол-литром воды, про-
кипятила минут 5, упарила
отвар под крышкой минут 10.
И выпила стакан его теплым. К
вечеру кровотечение прекра-
тилось. Правда, слабость еще
долго была. Но от нее извест-
но лекарство: свежий воздух,
хорошее питание, сон не мень-
ше 7 часов да нормальная фи-
зическая нагрузка. Недомога-
ние и прошло. И кровотечений
больше не бывало.

Вера Ивановна Сулина,
Орловская обл.,
д. Стрелецкая



О целебных свойствах хвойных деревьев знали еще со времен Гиппократа. Академик П.С. Павлов утверждал: «Собираемые по концам веток молодые сосновые, пихтовые и кедровые верхушки являются лучшим бальзамическим средством». Другой ученый Б.П. Токин писал: «Кладезь драгоценнейших веществ нашли биологи, химики, врачи в иглах хвойных деревьев,

особенно в пихте. Антимикробные вещества хвойных растений удивляют даже исследователей фитоцидов». В 1950-60 годах ленинградский профессор Н.Н. Петров обратил внимание на особенности препаратов пихты приостанавливать рост злокачественных новообразований.

Так появился препарат АБИСИБ...

ШКОЛА оздоровления

При заболеваниях верхних дыхательных путей

10 г сухих почек на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

При бронхите, простудном кашле

50 г сухих почек на 0,5 л молока, кипятить 20 минут, процедить. Пить маленькими глотками (взрослые в течение дня, дети в течение 2 дней).

Для ингаляции и полоскания при острых респираторных заболеваниях

20 г сухих почек на стакан горячей воды, кипятить 20 минут, настаивать час, процедить.

При ангине, хроническом тонзиллите

100 г сухих почек на 2,5 л воды, кипятить, пока не останется 0,5 л жидкости, процедить, добавить 250 г сахара, а после остывания - 250 г меда. Пить по 3 ст. л. 3 раза в день до еды.



ЛЕЧЕНИЕ

Оторви от елки палки...

Каждый месяц повторяю специальную процедуру, которая позволяет мне укрепить иммунную систему, защититься и от неблагоприятной экологической обстановки, и от отрицательного воздействия на организм и душу недобрых людей. Можете смеяться надо мной, но я верю и в сглаз, и в наведение порчи, и во всякие другие такие вещи, потому что не раз убеждался, что все это существует.

Впрочем, можете верить или не верить, но советую воспользоваться моим способом нормализации общего состояния и укрепления здоровья. Нужно собственноручно сорвать с еловой ветки иголки в количестве, вдвое превышающем ваш возраст, хорошо промыть их холодной водой. Затем положить эти иголки в медную посуду и залить стаканом прокипяченной воды. Укутать посуду чем-нибудь теплым и дать настояться тридцать минут. После этого добавить щепотку поваренной соли (йодированная не подходит), снова укутать. Через час хорошо взболтать или просто перемешать полученный настой, отфильтровать, перелить его в фарфоровую чашку. После в эту же чашку положить

какое-нибудь изделие из серебра высокой пробы (кольцо, цепочку и т. п.) и накройте крышечкой или тарелкой. Оставьте ее на ночь на обеденном столе. Утром (но не позже девяти по местному времени) добавьте в настой столовую ложку настоящего кагора, размешайте (серебро не вытаскивать!) и выпейте ровно половину чашки на голодный желудок.

Снова накройте чашку крышкой. Вечером в оставшийся настой добавьте еще одну столовую ложку кагора и, тщательно размешав, выпейте перед сном. Все. Вот эта простая процедура помогает создать своеобразный щит от всяких опасных воздействий на человека.

Для профилактики рекомендую употреблять хвойно-кагорный коктейль раз в месяц. Но если вы подозреваете (или, тем более, знаете), что кто-то хочет сделать вам что-то плохое, пейте его чаще. А еще лучше его пить именно в день контакта с опасным для Вас человеком.

Тем же, кто не верит в порчу и сглаз, могу сообщить, что такой настой очень хорошо помогает от бессонницы и излишней нервозности, нормализует перистальтику кишечника, взбадривает иммунную систему, улучшает обмен веществ.

И еще добавлю - это уже результат собственного опыта - что лучше всего воздействует настой из иголок, собранных в первый день полнолуния. Правда, почему - не знаю.

А. Кузнецов



Другие хвойные

Средство от кашля - «сосновый мед»

1 часть свежесобранных почек промывать в дуршлаге холодной водой, заливать 2 частями холодной воды и кипятить 15-20 минут на слабом огне. Отвар доводить до первоначального объема, добавляя кипятка, охладить, процедить, прибавить 2 части сахара, довести до кипения. Хранить в плотно закрытой стеклянной банке. Принимать по ст. л. с чаем или с молоком. ст. л. такого меда удовлетворяет суточную норму организма.



ХВОЙНЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ

Микстура... из елки от туберкулеза спаса

У жены было легочное кровотечение. Где только она ни лечилась, и в Киеве в тубинституте, - ничего не помогало. Туберкулеза нет, а кровотечение - есть. Собрали в мае новые побеги елки, залили кипятком в кастрюле, поставили в темное прохладное место на три дня. Затем воду слили, хорошенько отжали побеги. Жидкость довели до кипения, добавили сахарный сироп в пропорции 1:2 (это для того, чтобы сохранить лекарство - с сиропом оно не портится), перелили в банки, закрыли их пластмассовыми крышками.

Жена пила «елочную» микстуру (по две столовых ложки на стакан воды) без ограничения. Через полгода у нее из легких вышел камешек величиной с горошину, и все, выздоровела.

Василий Теслюк,
г. Коломыя,
Украина

В дополнение к письму Василия Теслюка хочется привести пример чрезвычайно эффективных рецептов на основе хвои.

Известный травник из Симферополя Валерий Викторович Тищенко утверждает, что хвоя сосны, ели и пихты способна «полностью восстановить сосудистую систему», а также «избавить от ужасов онкологии». Хвоя действует обволакивающе и выводит радионуклиды, избавляет клетки от интоксикации.

Она помогает при очень многих заболеваниях, даже таких серьезных, как гангрена, облитерирующий эндартериит, водянка, отслоение сетчатки глаза, атрофия мышц, паралич, судорожные состояния, болезни почек и т. д.

Рецепт В.В. Тищенко таков:

взять 5 ст. ложек измельченной хвои (желательно использовать молодые побеги), 2-3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи (к слову, отвар луковой шелухи лечит пиелонефрит). Все это залить 0,7 л воды, довести до кипения, варить на небольшом огне 10 минут. Оставить настаиваться на ночь, завернув в теплое. Утром процедить и пить вместо воды до одного литра в сутки.

Лечение - 4 месяца. Если почки не беспокоят, луковую шелуху добавлять не обязательно.

При инсультах В.В. Тищенко советует кроме лечения настоем съедать 2 лимона в день, по пол-лимона за прием. Очистить лимон от кожуры, измельчить, залить отваром хвои и залпом выпить - за час до еды или через час после еды. Это снадобье принимать примерно две недели. В тяжелых случаях - три недели.

Еще два рецепта из арсенала народной медицины

При заболеваниях десен, полости рта, тонзиллите, гриппе, а также вместо чистки

зубов пастой полезно пожевать (проглатывать не следует) молодые ярко-зеленые веточки ели, сосны, пихты или кедра.

При артритах полезны хвойные ванны: свежие еловые ветки залить кипятком, настоять. В остывший до 37 градусов настой опустить на полчаса ноги или руки. Затем закутаться теплее и полежать один час. Через два дня снова устроить себе ароматную хвойную ванну. Курс лечения - 5-7 процедур.

Абисиб - водный экстракт пихтовой лапки

Препарат АБИСИБ создан в Томском НИИ биологии и биофизики совместно с ассоциацией «Дельта» под руководством канд. биологических наук Н.Я. Костеши.

Производство его поставлено на промышленную основу (пока только на Томском предприятии по производству бактерицидных препаратов).

Что делает АБИСИБ в нашем организме? Стимулирует иммунную систему, систему кровотока, препятствует развитию воспалительных процессов, защищает от радиации, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Так что АБИСИБ полезен всем! Тем более, что он совершенно безвреден и не имеет противопоказаний к применению. А тем, кто страдает лучевой болезнью (разной степени тяжести), воспалительными процессами желудочно-кишечного тракта, туберкулезом, гинекологическими и кожными заболеваниями, он просто необходимо.

Применять АБИСИБ можно всем, но разумеется в разумных пределах. Обычная доза по 15 мл три раза в день перед едой.

При одном только условии: он несовместим с алкоголем. Алкоголь снижает эффективность препарата на 80 процентов.

При туберкулезе:

по 1-2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Хорошо сочетать с ингаляциями пихтового масла. В подогретую воду до 60-70 градусов (15 мл) добавить 5-7 капель пихтового масла и дышать паром 5-10 минут.

При рассеянном склерозе применять по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой. В момент приступа стенокардии сделать наружное втирание пихтовым маслом в область сердца. Спазмы будут сняты через 1-2 минуты. Если этого не произошло, втирание повторить. В подогретый АБИСИБ добавить 4-5 капель масла и выпить.

При высоком кровяном давлении

принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой (можно с соками). Препараты из пихты нормализуют давление.

При остеохондрозе:

подогретую пихтовую лапку приложить к больному месту на 20-30 минут.

При ожоге:

наложить повязку с мазью (20-25 процентов пихтового масла и 75-80 процентов гусиного жира). Повязку менять ежедневно. Такое смазывание предотвращает появление пузырей. Лечебный эффект усиливается, если пихтовое масло смешать с облепиховым в соотношении 1:1.

З. Киселева

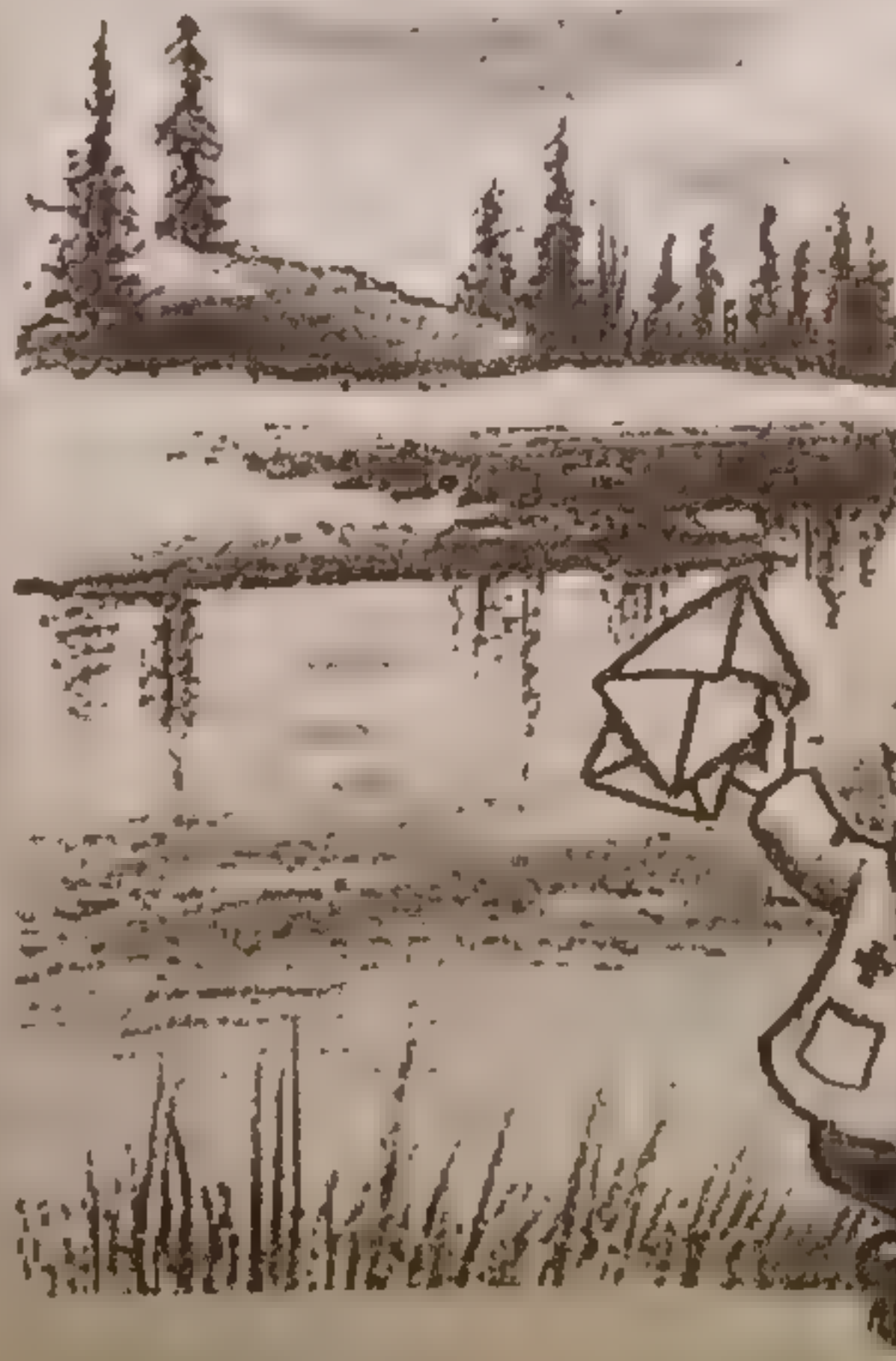
рецепты

При болях в суставах

Отвар почек для компрессов: 20 г сухого сырья на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, процедить.

При кожных заболеваниях на почве нарушения обмена веществ

Для ванны: 0,5 кг почек на 5 л воды, кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну.



Для лечения артрита

10 г хвои на полстакана воды. Кипятить 20-40 минут. Применять наружно в виде растираний и компрессов.

Для быстрого заживления

Верхнюю (желтую) пленку от коры основных веток прикладывать к чирьям, гнойникам, ранам, царапинам и порезам.

Витаминный напиток из хвои

Свежую хвою обмыть холодной водой, мелко нарезать ножницами. 4 стакана измельченной хвои залить 2 1/4 стакана холодной воды, подкислить, добавляя 2 ч. л. очень сильно разведенной соляной кислоты или ст. л. уксуса. Оставить в темном месте на 2-3 дня, время от времени перемешивая. Через 2-3 дня процедить и пить по стакану в день.

Посидим, поохаем...



Может, пажитник меня исцелит?

Мне 62 года. С 25 лет мучаюсь с печенью, второй год поджелудочная железа не унимается. Недавно прочитала, что пажитник с люпином печенке полезны. Кто может эти травы и рецепт выслать? Буду очень благодарна.

Валентина Петровна Бажукова,
614096, г. Пермь-96,
ул. Ленина, д. 68, кв. 1



Помогите золотой ус приобрести

В № 2 «Ай, болит!» прочитала заметку «Золотому усу любой недуг по вкусу» и поняла, что это для моей мамы. У нее злокачественная опухоль груди, поэтому одна теперь надежда на это растение. Помогите найти золотой ус!

Ольга Борисовна Харюкова,
162200, Вологодская обл.,
г. Харовск,
ул. Лесная, д. 4, кв. 2

Неужели йога виновата?

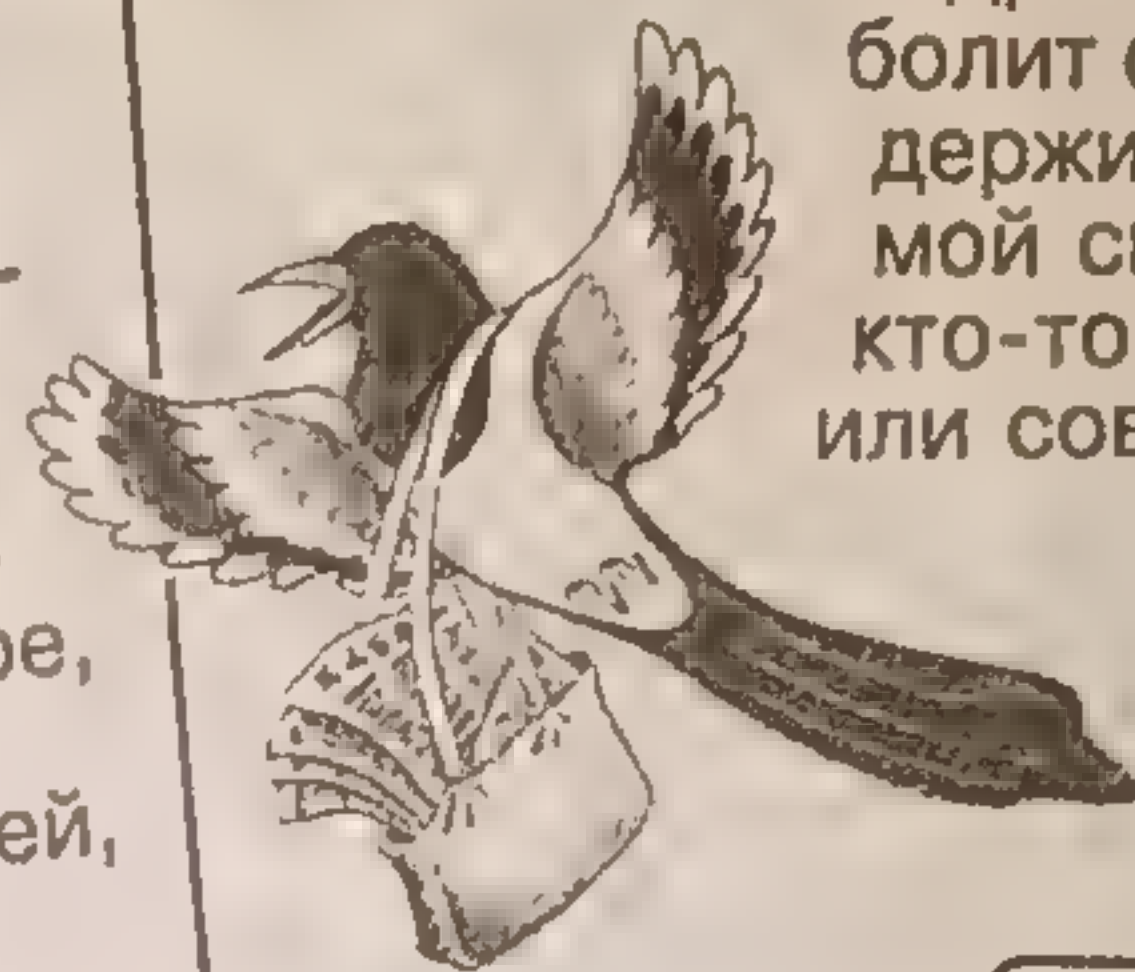
Дочь моя решила заняться йогой для женщин. И вдруг - боли в желудке. Принимала альгинат натрия. Получше стало. Но ведь нужно делать перерывы. Какие, когда? Люди добрые, кто знает народные средства? Может, йога во всем виновата?

Дания Хакимовна Малышева,
г. Архангельск,
ул. Адм. Кузнецова, д. 15, кв. 49

Чем старше, тем болезней больше

Мне 72 года. Ночью тянет ноги, мучают судороги, если помою ноги горячей водой. Год назад удалили грыжу, а в этом году чуть выше появилась новая. С одышкой, наверное, уже и не справлюсь - возрастное. Есть ли средства от моих болезней, дорогие целители?

Павел Алексеевич Старцев,
г. В. Салда,
Свердловская область



Не общается сын с детьми

Мой сын родился с энцефалопатией. Он очень слабенький, почти не ест, писается ночью, спит мало и только при свете, боится всего нового, даже новой одежды. С трудом посещает детский сад, с детьми не общается. Кто сможет нам помочь?

187420, Ленинградская область,
г. Сясьстрой, до востребования, п/п № 530793

Хочу на окне люпин завести

Мне всего 67 лет, а болезней! - хронический холецистит, колит, отит, полиартрит, гипертония, гайморит, щитовидка увеличена, шпоры в коленях растут. Узнала, что можно полечиться пажитником и люпином. Вот бы посадить эти травы. У кого есть, вышлите, пожалуйста, семена и рецепты.

Раиса Александровна Андросова,
353520, Краснодарский край,
г. Темрюк,
ул. Калинина, д. 157



Даже дома ходит в капюшоне

Мой сын в 7 лет полностью облысел. Даже нет ни ресниц, ни бровей. Скоро он перейдет в среднюю школу, а там дети могут не понять его болезни. Он ходит в капюшоне, даже дома. Недавно появился зуб второй степени. Пожалуйста, откликнитесь на мою боль - я боюсь за сына.

Н.П. Белослудцева,
Свердловская область

И ничего не помогает...

В 1998 году у меня парализовало всю левую сторону. Я делал уколы церебролизина, принимал синий йод, пирицетак, амилаон, инстенон, ковинтон, цинарицин, прошел курс иглотерапии, лечение лазерным лучом, делаю массаж и зарядку, но улучшений мало. Я не пью, не курю. Подскажите, можно ли мне вылечиться?

Егор Иванович Мещанинов,
391842, Рязанская область,
Скопинский р-н, п. Заречный, ул. Полевая, д. 55, кв. 2

Подписные индексы:

«Ай, болит!» - 50486 - индекс для Архангельской области (областной каталог), 34259 - для других регионов России; «Живица» - 27807 - общий индекс по России.

Продолжается подписка по местным каталогам ряда областей Российской Федерации, а также в киосках «Роспечать».

Спешите! До конца подписки осталось две недели!

Зимой сижу дома

Мне 44 года. Я инвалид: атрофические изменения червя-мозжечка с церебрально-пирамидным синдромом. При ходьбе сильно болит ступня, спина совсем не держит, хожу с палочкой. Зимой сижу дома. А ведь и мне кто-то может помочь травой или советом. Очень надеюсь!

Н.В. Веретенникова,
427650, Р. Удмуртия,
Красногорский район,
с. Красногорское,
п. Северный, д. 8, кв. 2

Не могу шипицы вывести

С пяти лет донимают меня шипицы на ступнях и пальцах ног. Я их и укусуем, и мазию, и заговорами выводила - все без толку: и старые растут, и новые появляются! Неужели всю жизнь теперь из-за этой болячки мучиться?

Наталья Кудряшова,
п. Натальинск,
Свердловская область

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№ 513392 от 02.03.95 г.

Адрес редакции
и издателя:

184501, Архангельская область,
г. Архангельск, ул. Плотина, 3.
Тираж 100 экз. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 304 Тираж 190.171 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время

по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

Тел/факс: секретарь - (8184) 55-28-68

заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-18-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-63
корреспонденты - 55-15-48

Редактор

Зам. редактора
Корреспондент

Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн верстка

Иванов Г.А.

Мельникова И.И.

Иванова Т.Ю.

Верецагина Е.П.

Овсянникова Н.И.

Боталина О.Н.

Лукин А.В.

Заметка-целительница

№26(258)

27 июня 2000 г.

Ай, болит!

Голубой факел № 11 апреля 1994 года Т. Баронский и В. Басовский

**Если что-то вас тревожит,
«Ай, болит!» всегда поможет!**



Вылечился внук от псориаза!

Спасибо Вам, Григорий Игнатьевич, за хорошее средство. Теперь у моего внука нет псориаза - вылечился, слава Богу! Да еще и сырье для лекарства осталось, сможем еще кому-нибудь помочь. Пусть все у Вас будет хорошо, Григорий Игнатьевич, не болеют дети и внуки, да и Вы сами. Уверена, что Бог вознаградит Вас за помощь.

Анна Савельева,
г. Архангельск

Сердечное спасибо добрым людям

Сердечное спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу о приобретении тренажера Фролова! Тренажер я приобрела с помощью Стариковой Зинаиды из с. Петрокамеска Свердловской области. Какое счастье, что наша земля богата такими добросердечными, отзывчивыми людьми! С уважением

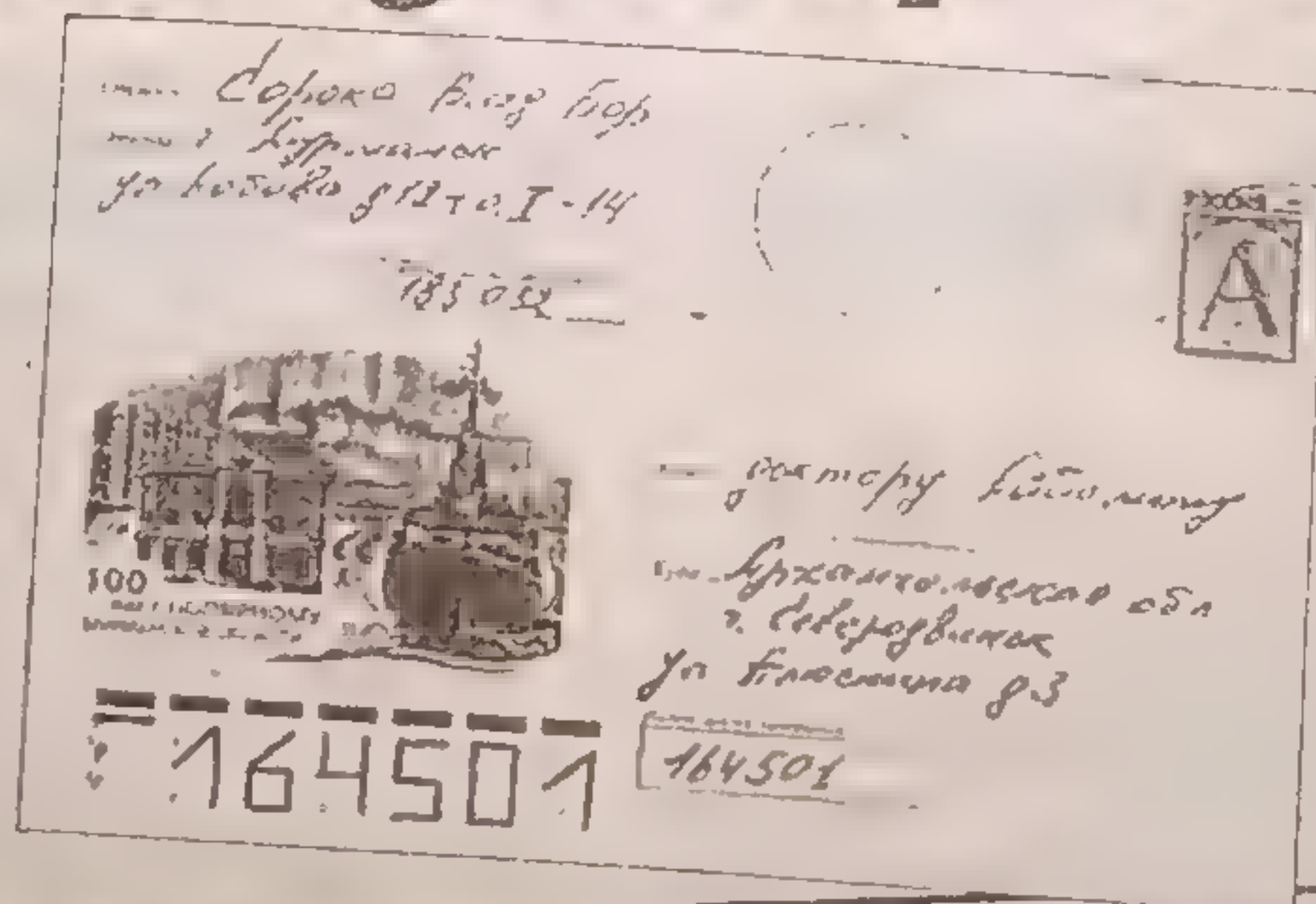
Анна Васильевна Оганян,
Оренбургская обл.,
Дамбаровский р-н, п. Голубой факел

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Отзовитесь, Мария Евдокимовна!

Мария Евдокимовна Кравцова! Прочитал я заметку «Стельки для эпилептика». Вот бы мне полечиться Вашим методом! Замучили приступы, не знаю уж, за какое лекарство хвататься. Очень нужен Ваш совет. Пожалуйста, напишите мне.

Олег Анполосович Аксенов,
164670, Архангельская область,
с. Лешуконское,
ул. Коневгорская, д. 54, кв. 3



У сына киста на щитовидке

У моего сына на УЗИ обнаружили кисту на щитовидной железе. В школе он ударился об стол, из-за этого она, видимо, и образовалась. Каждый год ходим на консультацию к врачу, но ничего не меняется. Подскажите, как с кистой справиться?

Галина Толстикова,
г. Микунь, Р. Коми

Вышла семена лофанта

Я выращиваю различные лекарственные растения. В последние годы занимаюсь лофантом. Это удивительное растение, лечит многие болезни, отличный медонос. Могу выслать семена лофанта и написать, как его выращивать и применять. Только вложите подписанный конверт.

Борис Васильевич Саламатов,
612516, Кировская обл.,
Фаленский р-н,
с. Паньшонки

Гонит тонзиллит под нож

Мне 24 года. Недавно «приобрела» хронический тонзиллит. Врач решила удалить гланды. Но мне под нож совсем не хочется. Подскажите, как мою болезнь народными методами вылечить?

Еще такая проблема. Пятый год страдаю хроническим холециститом. Нельзя есть острое, соленое, сладкое, копченое, жареное. Пока меня эта болезнь не донимает, но я знаю пожилых людей, которым она покоя не дает. Как и от этой болячки избавиться?

Наталья Авдеенко,
186168, Р. Карелия,
Пудожский район,
п. Стекланное,
ул. Стекланская, д. 89, кв. 2

Здравствуй,

Сам себе доктор

Однажды я неосторожно обошлась с кастрюлей - кипяток выплеснулся мне на руку. Боли в первый момент не почувствовала - испуг, а потом... Ожог! А на кухне я держу всегда масло из цветов одуванчика на такой случай, но пока при-
м е -
н ять
его не
при-
ходи-
лось.
Толь-
к о



спасла от
г и б е л и
свою ко-
рову.

В жаркий летний день она пришла с пастбища домой с израненным выменем. Видимо, напо-

тов одуванчика в любую стеклянную банку, залить их растительным маслом и кипятить на водяной бане (в кастрюле с водой) минут сорок. Остудить, отжать цветы и удалить их. Снова так же перекипятить. И хранить

п о д
капро-
новой
крыш-
кой в
про-
хлад-
н о м

Масло из одуванчиков всегда под рукой

знала, что мазать ожог нужно немедленно, чем скорее - тем лучше.

Вся кисть, особенно кожа между пальцами, на глазах становилась багровой, а боль - нестерпимой. Я начала... нет, не мазать, а поливать руку маслом! Прохладная жидкость снимала боль. Кожа приобретала обычный цвет. Но на ночь все-таки пришлось завернуть руку в масляную тряпку. А утром я уже смогла доить корову, пальцы сгибались, опухоль пропала. Но я еще смазывала кисть несколько раз в течение дня. И вот чудо - нет волдырей, нет следа от ожога.

Только через неделю кожа все равно сошла, как после сильного загара.

Этим чудесным маслом из цветов одуванчика в другой раз я

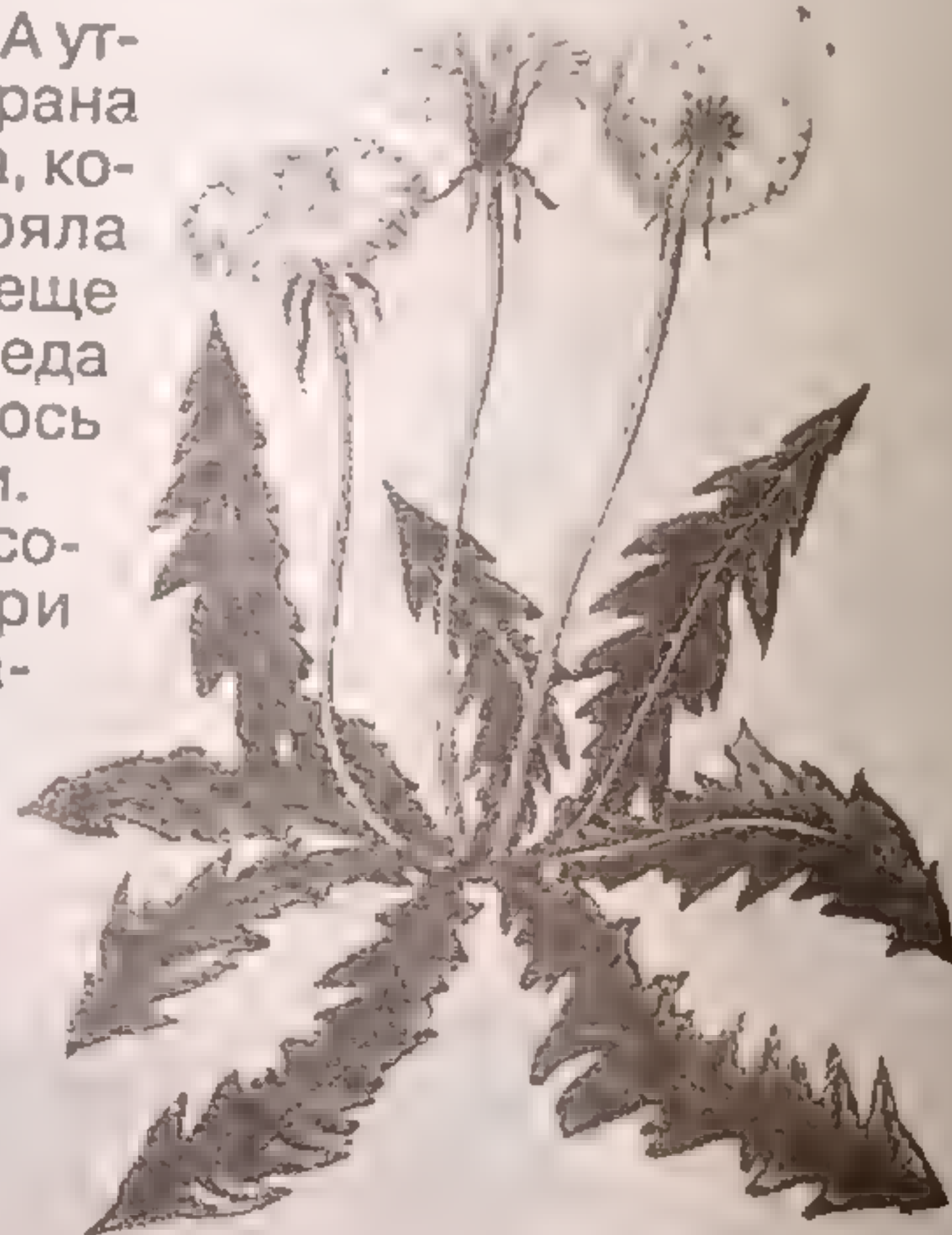
ролась на проволоку. Рана была большая, до 10 см, и глубокая до того, что выступало молоко. Что делать? На свой страх и риск взяла я банку с маслом одуванчика и облила им рану. Больше корова ничего делать не позволила. Так и пришлось оставить ее на ночь. А утром - опять чудо: рана закрылась, подсохла, корова спокойно стояла во время дойки. А еще через день уже и следа от травмы не осталось - лишь легкий шрам.

Был еще случай: сосед лечил ожог три месяца, а масло начал применять - в три дня все зажило.

Готовить это масло легко. Нужно нащипать цве-

месте. На следующий год можно это же масло прокипятить с новыми цветами.

Елена Николаевна
Агафонова,
Кировская обл.,
с. Талица



Сломала корова соседке три ребра...

Однажды наша соседка Мотя доила корову, да видно, ту что-то напугало - она вдруг задней ногой хозяйку-то и лягнула. Мотю увезли в больницу с тремя сломанными ребрами и поврежденным легким. После операции она поправлялась очень медленно. И ее дочь Наталья, медсестра, приготовила снадобье. Смешала поровну листья тысячелистника и листья крапивы. 2 ст. л. смеси залила стаканом кипятка и кипятила 15 минут. Процедила и давала Моте по ст. л. трижды в день за 15 минут до еды. Через месяц соседку выписали совершенно здоровой. И на следующее утро она снова как ни в чем не бывало отправилась доить корову.

Фаддей Платонович Платонов,
п. Опытный,
Р. Чувашия

Сам себе доктор

А был когда-то безнадежным инвалидом, прикованным к постели тяжелой болезнью - спондилоартритом. Но сдаваться без боя не привык и сказал себе, как отрубил: «Прорвусь!» И прорвался. Победил!

Я применяю медетерапию в комплексе с лечебным голоданием и вегетарианской диетой для усиления лечебного эффекта, а также как самостоятельный метод для быстрого снятия болей или заметного их уменьшения.

Медь помогает восстановить поврежденное биополе. В той области, где болит, обычно аномалия биополя. Здесь энергия вытекает из больного, как

вода из дырявой кастрюли (это ощущается как хроническая слабость). А медь, как известно, отлично проводит электричество. Поэтому кусок медной фольги может послужить своеобразной заплатой, прикрывающей «прореху». По себе знаю: стоит только приложить кусок меди к «прорехе», сразу же становится легко и приятно, боль утихает совсем или значительно уменьшается. Можно наконец расслабиться и спокойно уснуть.

Но по мере всасывания меди дефицит ее в организме постепенно ликвидируется, и вы в области аппликации сначала почувствуете некоторый дискомфорт, появятся пот и даже зуд. Эти симптомы медной «лихорадки» совсем не опасны, а по-

тому потерпите, сколько сможете, а затем снимите с тела фольгу и продолжайте спать или делать то, что делали. На теле под снятой фольгой увидите пятно салатно-зеленого цвета, четко указывающее место патологии и ее границы. Кстати, наложение мед-

Медные заплатки

ной аппликации - отличный способ выявления (диагностики) патологической зоны. Ибо в здоровом месте такое пятно никогда не возникнет, а симптомы отторжения аппликации появятся почти сразу после наложения ее на тело. Пятно смывать не надо, оно само рассосется.

Мой личный опыт подсказывает, что оптимальная толщина фольги - 0,05-0,3 мм. Более толстая тоже годится, но она не так удобно прилегает к телу. Достать медную, а точнее, медно-красную фольгу можно у электриков, электронщиков, любых технарей, на складе металлоизделий, а также у

художников, использующих медь для чеканки. Если вы всерьез больны, то приобретите сразу рулон длиной 1,5-2 м. Чаще всего ширина ленты - около 180 мм, но мне попадались ленты шириной 206 и даже 300 мм. Перед употреблением отрежьте кусок необходимой

доктор Айболит!

3

Ма протяжении многих лет меня мучила страшная болезнь, от которой я избавился сам. Болезнь эта - эпилепсия.

Разной степени тяжести она бывает. Я приобрел ее, проработав 23 года помощником машиниста по электрической части. Обслуживая мощные электродвигатели и генераторы, находился под влиянием электромагнитного поля постоянного напряжения высокой мощности. И вот результат.

На пенсию вышел, а шесть лет спустя болезнь моя разрослась в полную силу, приступ мог настичь меня в любой момент. Посещения врачей результата не давали. И тогда я сам стал искать выход. Ходил по Причулымью, как бродят заболевшие кошки и собаки в поисках лечебной травки. **Меня излечили черемуха, смородина и шиповник.**

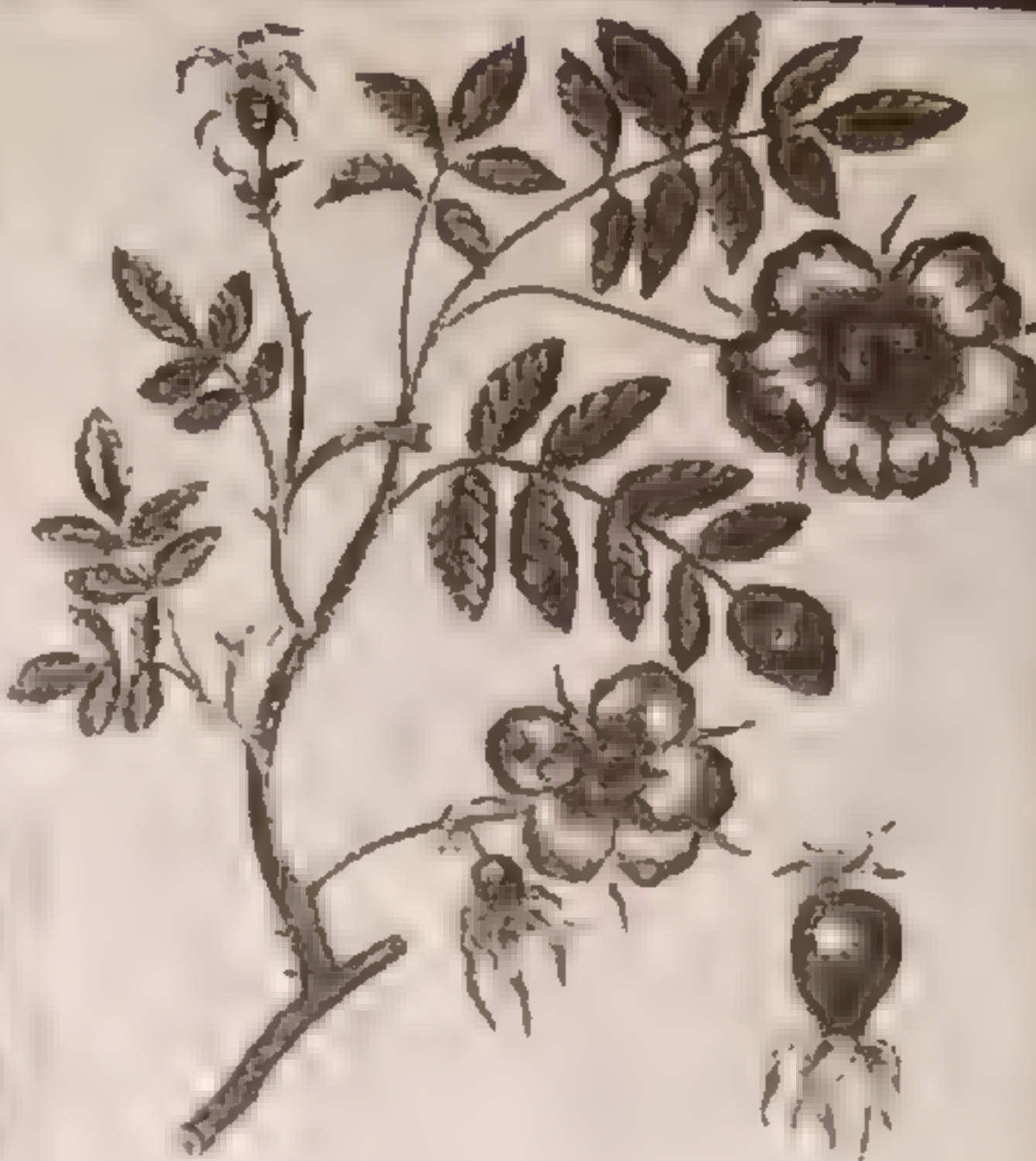
Летом я завариваю их ветки с листьями. Зимой раскапываю ветки помельче. Стараюсь выбирать растения помоложе. Такие «колобашки» лучше прогреваются и с меньшим сопротивлением отдают витамины.

Технология приготовления настоя чрезвычайно проста.

Задушил я эпилепсию!

Заполняю 3-литровый чайник собранной «продукцией» (то есть листьями и ветками черемухи, смородины и шиповника). Воду кипячу отдельно. Вначале обдаю содержимое чайника кипятком. А потом завариваю крутым кипятком (входит два литра). Настаиваю 4 часа. Полученный настой цвета коньяка принимаю через каждые 4

Сам себе доктор



часа по 0,3 литра. Днем и ночью. Это непрерывный процесс.

Так я глушил свою эпилепсию 1 год и 2 месяца. И вот уже шестой год не болею. Самочувствие отличное, хотя мне 72 года. Живу и радуюсь. Меня беспокоит только то, что люди не знают мой простой секрет.

П. Ермак,
Красноярский край,
г. Назарово

Сосли коросты за неделю

Моя бабушка - коренная поморка. Не хуже мужиков знала рыбацкое и мореходное дело. И однажды, когда я был еще мальчишкой, взяла меня с другом Санькой на рыбалку в море. Под вечер мы высадились на остров. Бабушка уху готовить парилась. А жарко - мы с Санькой рубашки скинули: а у Саньки руки до локтей в кровавых болячках! Бабушка как увидела - ахнула! И велела в отлив руки илом намазать. Когда грязь на руках засохла, Санька ее смыл морской водой. Дома то же самое делал. И уже через неделю на руках появилась новая розовая кожа. Мы с ним и в армии вместе служили, и жили потом по соседству - больше у него этой болячки не было.

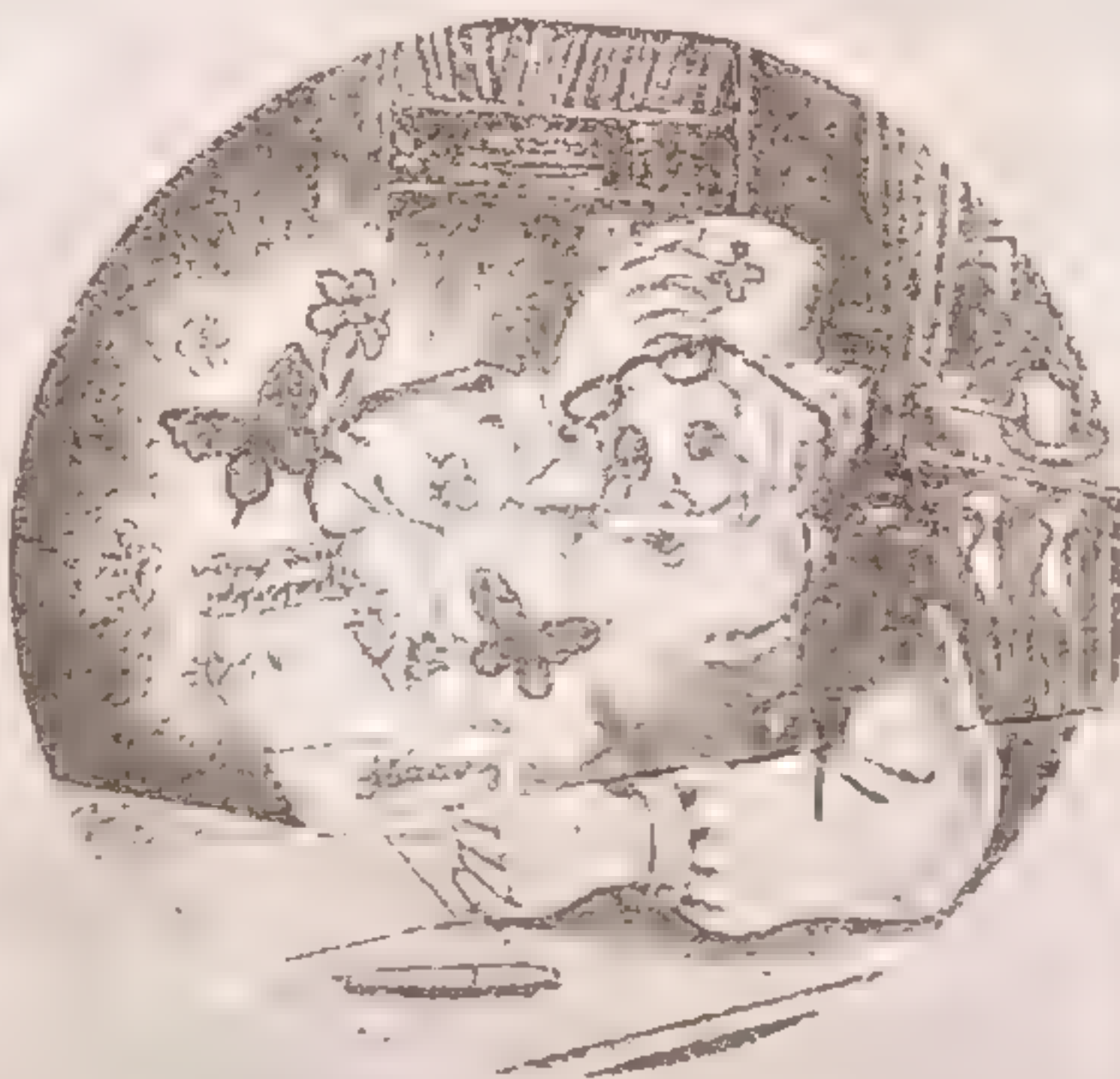
Василий Павлович Степанов,
г. Кемь,
Р. Карелия

Себорею луком вылечила

От себореи вот как избавиться можно, Марина Викторовна. Мажьте на ночь голову аптечным дегтем или серно-дегтярной мазью. Но лучше всего намочите волосы соленой водой, а потом вотрите в кожу кашицу из протертого репчатого лука. Через полчаса кашицу смойте, но голову не мойте. Так лечитесь, пока не поправитесь. Моя сестра так от себореи навсегда избавилась.



Надежда Михайловна Школаева,
г. Энгельс,
Саратовская область



Ила и боль вытягивает

Соседка наша, пенсионерка, начала жаловаться на ноги: мышцы тянет - спать не может. А моя бабушка принесла целое ведро ила с моря и посоветовала парить в нем ноги. И ведь помогло! Может, неделю она и пришла: «Не лась-то, а длась!» Сплю крепко, бегаю быстро! Спасибо за помощь. Уже и невестка моя в иле ноги парит. Говорит, и ей легче стало...».

Василий Павлович Степанов,
г. Кемь, Р. Карелия

Сам себе доктор

длины, закруглите ножницами уголки, окантуйте края лейкопластырем. Приготовленные для лечения куски старайтесь не мять.

А теперь несколько примеров применения медной фольги.

• При болях в позвоночнике кусок фольги должен

• При болезнях почек, мочевого пузыря и гинекологической патологии удобно применять медную фольгу в форме треугольника с закруглениями. Такие куски желательно прикладывать одновременно спереди и сзади.

• Точно так же поступать

бинтом, а при переломе конечности закрепляют поверх гипсовой повязки.

• При спондилоартритах

(болезнь Бехтерева-Штрюмпелля-Мари) потребуются куски фольги длиной 15-30 см, а также полностью прикрывающий тазовые кости большой кусок фольги длиной 50-80 см, а толщиной желателно 0,2-1,0 мм.

Я применяю медетерапию с 1976 года и пришел к твердому убеждению, что держать медь на теле надо ровно столько времени, сколько приятно, и повторять процедуру тоже ровно столько, сколько приятно. Организм сам подскажет длительность сеанса и когда именно его повторить.

Сергей Бородин,
г. Москва

На живот и пятки

быть длиннее болезненной зоны на 3-5 см (ширина остается такой же, как у исходного рулона). В этом случае медь будет воздействовать не только на болезненный участок, но и на расположенные вдоль него биологически активные точки.

при сердечной патологии, бронхите, пневмонии, гриппе, простуде, астме.

• При переломе ребра медную фольгу прижимают к телу бельем, при растяжении связок или вывихе прибинтовывают эластичным



Айболит

ное голодание мозга, и наступит смерть.

Итак, как же действовать?

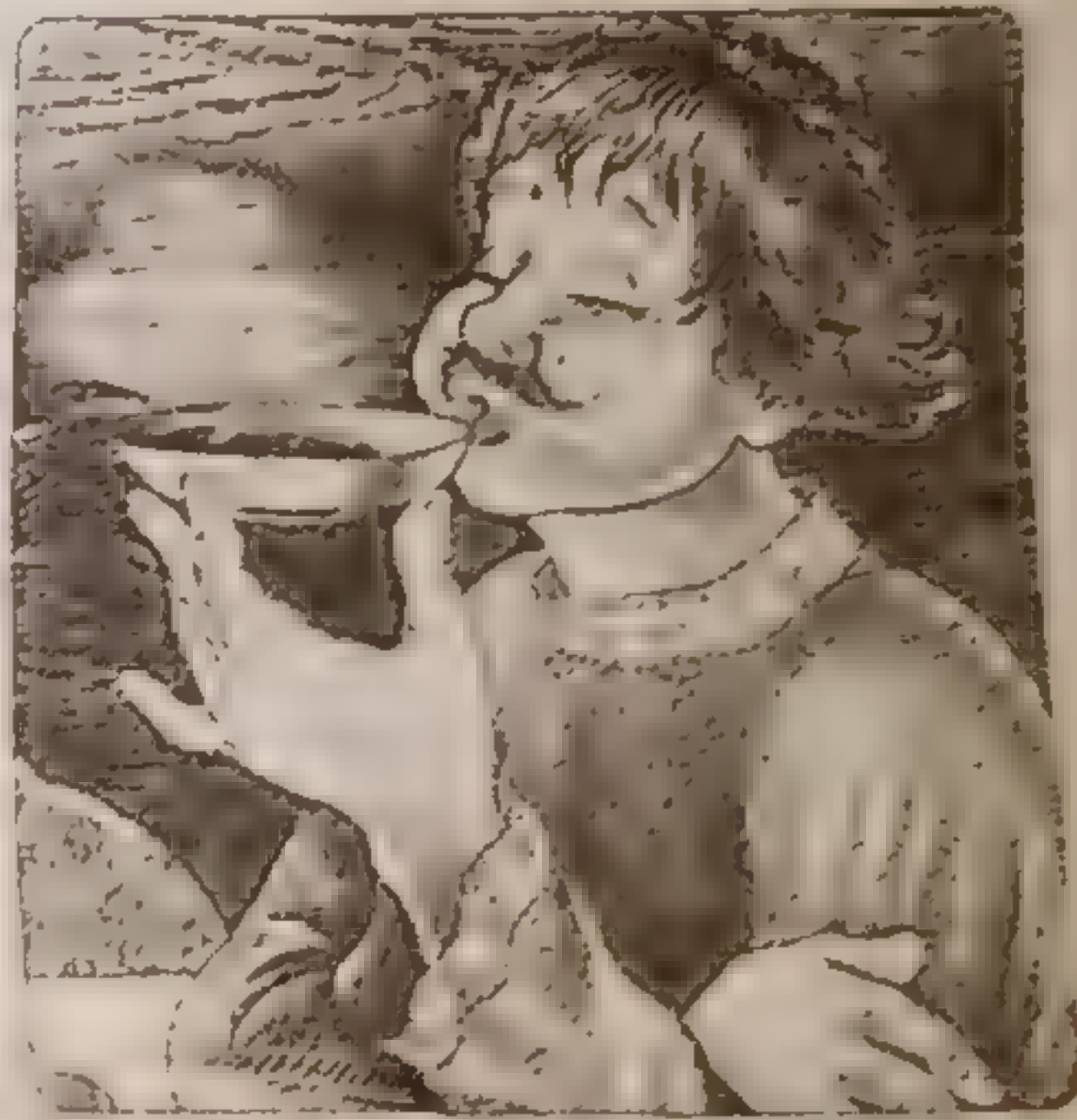
Если поперхнувшийся еще не потерял сознание и может держаться

следствиям. Небольшой предмет, особенно если он проник достаточно глубоко, может вызвать всего лишь длительный кашель и одышку. Более того, если неприятный инцидент произошел, скажем, в момент алкогольного опьянения или под действием снотворного, то человек может даже и не подозревать о случившемся.

И лишь невеста откуда взявшаяся «хроническая пневмония» или «хронический бронхит» позволяют врачам предположить, что у больного - инородное тело в бронхах.

Поэтому, если появляется хоть малейшее подозрение, что в дыхательные пути попало нечто постороннее, следует немедленно направить пострадавшего с сопровождающим к врачу.

Сергей Изюмов,
врач-терапевт,
«Врачебные тайны»



ЧП после тоста

В течение трех минут на глазах у всех человек погибает. Причина смерти - острая асфиксия (удушье).

помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути. Разработана она в США, и ее применению сегодня обучают буквально всюду: от учебных армейских центров до курсов домохозяек.

Этот метод называют методом Хаймлиха

Поддавившийся человек (то есть лишенный возможности нормально дышать), и тот, кто оказывает ему первую помощь, находятся в цейтноте! На все про все отводится не больше трех минут, и если за это время пострадавшему не будет оказана эффективная помощь, у него может развиться кислород-

на ногах, надо:

- встать сзади него, обхватить его руками на уровне пупка - пальцы сцеплены в «замок»;

- сделать два-три энергичных «качка» руками, одновременно сдавливая передние стенки живота с боков и к себе.

Как правило, одной такой процедуры достаточно, чтобы пищевой «кляп» вылетел и человек задышал.

Если же пострадавший уже без сознания, его нужно уложить спиной на твердую поверхность и сильными толчками надавить на верхнюю часть живота, отступив от солнечного сплетения примерно на ширину ладони.

Куски пищи и прочие инородные тела в дыхательных путях далеко не всегда приводят к столь трагическим по-



о свидетельству врачей скорой помощи, все чаще случаются чрезвычайные происшествия, на первый взгляд совершенно невинные: ни с того ни с сего один из участников застолья вдруг поперхнулся и закашлялся... Что происходит дальше? Его со смехом начинают хлопать по спине, но он никак не может вдохнуть глоток воздуха. Лицо становится багрово-синюшным, градом льются слезы, возникают судороги, потеря сознания.

Примерно в восьми таких случаях из десяти пострадавший мог бы быть спасен. Однако мало кто знает правила оказания первой помощи при такого рода несчастье. Ограничиваются лишь хлопаньем «по спине лопаток». А ведь это, случается, как раз и провоцирует летальный исход.

Между тем во всем мире давно уже существует специальная методика

Замуж я вышла в 20 лет, мужу было 22. Прошел год, два, три после свадьбы, а детей у нас нет. Тогда, 30 лет назад, в селе это редкий случай. А село наше небольшое - мы у всех на виду.

Я несколько раз обращалась в больницы разных мест. Обследовав, мне говорили: «У Вас легкий загиб шейки матки. Чтобы это исправить, нужно забеременеть». Получался замкнутый круг. Мы с мужем каждый месяц с нетерпением ждали - вдруг зачата?

А у мужа родни очень много, и нас часто приглашали в гости: то не свадьба, то на новоселье, то на «кашу» новорожденному, на проводы в Армию... Представьте себе: идет свадьба, гости желают жениху и невесте счастья,

много детей - мальчиков и девочек. Все улыбаются, согласно кивают головами, и обязательно поймаешь на себе один-два вопрошающих взгляда: «А где ваши дети, что долго думаете?» Еще хуже, когда мужчины подопьют и лезут к мужу с «допросами-предложениями» вроде того, что если сам не можешь, веди свою жену ко мне. Я все это слышу, понимаю, что они шутят, но эти грубые шутки больно ранят. Настроение испорчено, обидно. Выбираюсь из-за стола, ухожу на улицу, где нет никого, и даю волю слезам. Муж меня находит и уговаривает, успокаивает: «Будут у нас дети, обязательно будут!» Я постепенно успокаиваюсь, верю ему, и мы снова идем в дом.

Несколько раз я предлагала: «Давай возьмем ребеноч-

ка из детдома». Он отвечал: «Нет, свои будут». И опять мы ждали. Я представляла, как бы купала маленького, кормила, переодевала... Муж первой ждал дочь, а потом - кто будет. Мне же было все равно - мальчик или девочка, лишь бы ребенок!

банку, залила пол-литром водки «Экстра» (тогда эта водка считалась самой чистой). Но сколько настаивать, как пить, женщина не знала. Закрыла я банку пластмассовой крышкой и поставила в темное место - в шкаф, на дно, в самый угол. Там она про-

А у меня для мужа

Прошло 5 лет супружеской жизни - детей нет. И как-то одна женщина посоветовала мне: «Попей настойку марьяного корня - через год, может, понесешь». Накопали мы в ее палисаднике этих корней - они очень похожи на корни хрена. Я их промыла, дала стечь воде, нарезала кружочками длиной 1 см, сложила в литровую стеклянную

стояла 10 дней. Жидкость стала темно-коричневой. Я решила пить ее по одному глотку утром, днем и вечером. Так пропила несколько дней. И подумала: наверное, этого мало. И стала пить по три глотка 3 раза в день.

К тому времени у нас уже была отдельная квартира. Я была в отпуске, а муж целыми днями на комбайне рабо-

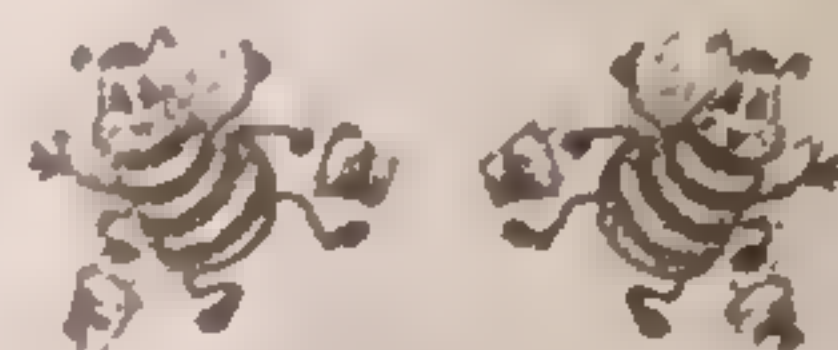
ведет прием

**Опорожнять
мочевой пузырь
требуется
5-6 раз за сутки**

Чаще «приспичивает» беременным, диабетикам и в случае воспаления мочевых путей (цистит). Больны вы или нет - вам «расскажет» ваша моча, достаточно лишь прилечь. При цистите моча противно воняет аммиаком. При диабете, напротив, от мочи исходит плодово-винный аромат, что свидетельствует о содержании в ней ацетона.

В норме моча здорового человека соломенно-желтая. Но не стоит волноваться, если после клубнички, свеклы, морковки она приобретет розовый оттенок. Покраснение случается и при приеме некоторых лекарств. Если моча стала молочно-белой - тревога: нарушены лимфатические протоки почек.

Елена Барина, врач



Всем этим гигиеническим требованиям отвечает кожа - эластичный, влагостойкий, натуральный материал. В кожаной обуви, выбранной «по ноге», вы всегда будете чувствовать себя уверенно и комфортно.

Если вы присмотрели соответствующую модель, не вздыхайте, что дорого, ведь вы платите за здоровье.

Л. Новинская,
врач,
г. Ставрополь



Что-то косточка растет

К сорока годам, а то и раньше, мы вдруг с удивлением замечаем, что болит стопа, рядом с большим пальцем растет косточка, а мизинец скрючился... Если обувь тесная и узкая, одно лишь это может стать причиной многих неприятностей: изменения формы стопы, нарушения крово- и лимфообращения.

Вы предпочитаете очень высокий каблук? Значит, у вас расслаблены передние мышцы голени и связки стопы, а икроножные мышцы сокращены. Все это не только грозит растяжением связок, вывихом голеностопного сустава, но и может вызвать искривление позвоночника, изменение формы таза и даже смещение внутренних органов.

Ваша обувь без каблука? Так же, как узкая и тесная, она стимулирует развитие плоскостопия. Если бы мы продолжали ходить босиком, возвышать пятку не понадобилось бы. «Неправильность» и «упругость» земли - наилучший стимул для всех точек стопы. При каждом шаге ее позиция постоянно меняется, мышцы и связки всегда активны и достаточно упражня-

ются. Ровная же подошва не позволяет участвовать в движении всем мышцам и связкам стопы. Постепенно они становятся вялыми, анемичными, слабыми. Арка стопы становится не в состоянии поддерживать вес тела и опускается вниз. Поэтому обувь должна быть с небольшими устойчивыми каблуками. Для мужчин высота их не должна превышать 2-3 см, для женщин и девушек - 2-5 см, для детей 1-2 см.

Итак, вы пришли в магазин. Вы выбираете обувь, которая не жмет, не давит, не стирает ногу. Но не спешите сразу расплачиваться за покупку. Вспомните: обувь должна поддерживать амортизационную и рессорную функции стоп, поэтому лучше, если подошва будет гибкой, гнущейся, легкой, а задник - твердым.

Плейер гарит... глухоту

По мнению парижского отоларинголога Жана Франсуа Буше, в результате роста популярности «карманных» плейеров растет поколение страдающих нарушением слуха молодых людей. Его вызывает слишком громко звучащая музыка в тесно прилегающих наушниках. При использовании мини-магнитофона с полной нагрузкой ушам приходится «принимать» 110 децибел, что здоровая барабанная перепонка может без ущерба выносить максимум полторы минуты. Так что, если не знать меры, вскоре возникнет необходимость сменить плейер на другой аппарат - слуховой.

Сам себе доктор

тал: август - началась уборка зерновых. С раннего утра до позднего вечера я одна. Решила квартиру отремонтировать - побелить, покрасить, помыть. Работаю да попиваю свое лекарство. Ни разу ничем его не закусила и не запила. Посчитала, что так по-

ки говорили: и не от мужа, может. Но я-то знала от кого. И ему это сказала. А ровно через 9 месяцев у нас родился сын. И чем старше он становится, тем больше походил на мужа. Сомнений не могло быть. После рождения первого сына, через год и 10 меся-

светлее, чем у мужского). Копала я их в начале августа. Кто не может принимать спиртное, пусть попробует разводить настойку небольшим количеством воды (столовую ложку воды на 2-3 столовые ложки настойки на один прием). Или вообще корни настоять на воде. Но

сюрприз: забеременела!

лезнее. Выпила все и стала ждать, когда пройдет год. Мужу, к сожалению, ничего не сказала. Думала, вдруг не поможет - зачем его зря обнадёживать?!

А через год, в начале августа, муж уехал в командировку на месяц. Привез мне на день рождения красивые маленькие часы. А у меня для него сюрприз: забеременела! Злые язы-

цев, родился второй сын. Сейчас им обоим за 20 лет. Старший уж вернулся из армии, женился.

А теперь - о моем помощнике. Растение марьян корень, очевидно, многие знают: это пион уклоняющийся. Куст высотой до метра, цветы крупные, темно-малиновые. Но брать нужно только корни от женского куста (ствол чуть

уж какой будет результат - не знаю.

Видимо, кому-то еще помог этот марьян корень, если женщина мне его предложила. Она слышала о его чудесном действии, а я его на себе испытала. Чудо!

Элита Дмитриевна
Бачинина,
Свердловская обл.,
с. Арамашка





ШКОЛА оздоровления



ЛЕЧЕНИЕ

Уж почти настроилась на операцию

Я попала в больницу с бронхиальной астмой. Приступы удушья были очень частыми, через каждые полчаса. Врачи старались помочь, чем могли. Прокололи полный курс гормонального препарата преднизолон. Затем еще и еще гормоны. Приступы были купированы, но мой организм оказался склонным к образованию опухолей.

Так я на себе испытала, что гормоны - пища для рака. А ведь, как правило, курс химиотерапии при лечении онкозаболеваний включает гормональные средства. У многих больных после этого болезнь прогрессирует. А у здоровых людей гормоны могут дать толчок к возникновению опухолей различных видов.

У меня появилась мастопатия. Лечилась в стационарах - в гинекологии, в пульмонологии. Отовсюду меня направляли к онковрачу. Все пути вели в онкодиспансер, на операцию. К этому времени опухоль в груди достигла размера куриного яйца, из сосков выделялся густой темно-зеленый гной. За последние два месяца болезни я настолько ослабла, что с трудом передвигалась по квартире. Похудела на 18 килограммов. Боль из груди отдавала в позвоночник. Я не могла наклоняться, переносить тяжести, даже два килограмма. Слабость и бессилие продолжали уничтожать меня. Никакие антибиотики не действовали. Организм не отзывался ни на какие отечественные и импортные препараты. Я лежала дома почти парализо-

ванная. Рука и нога со стороны больной груди отказывались слушать мои команды. Надежды на жизнь с каждым днем все больше угасали.

Мне было тогда всего 37 лет. Я уже почти настроилась на операцию. Но, к счастью, так было угодно Богу, судьба свела меня в тот критический час с онкохирургом - пенсионеркой Бертой Исааковной. Она отговорила меня от операции. По ее мнению, онкооперация в некотором роде протекает наугад, оттого, что онкоклетки вокруг опухоли очень трудно уловимы для человеческого глаза (даже вооруженного). И при удалении опухоли нет гарантий, что ни одной онкоклетки не останется. А если хоть одна онкоклетка останется в организме, то шрам после операции станет благодатной почвой для ее развития. Когда эта клетка соединяется со шрамом, полоса шрама становится тоже своего рода онкоклеткой, от которой, как петли при вязании, размножаются следующие онкоклетки, и рак продолжает «съедать» человека. Это и является одной из причин того, что после операции одни люди живут долго, а другие быстро умирают, т. е. у одних при операции онкоклетки удалены полностью, а у других нет.

Или пан, или пропал

Отказавшись от операции, от химиотерапии и облучения, по совету товарищей по несчастью я решила попробовать мухомор: или пан, или пропал. Ведь если одним и тем же средством сотни и тысячи древних русских лекарей, тибетский и монгольский лам врачевали своих больных, если я сама знаю немало онкобольных, которые живут, пользуясь

Другие

При параличе, ревматизме, ишиасе, радикулите, полиартрите

Мазь: мелко нарезать ярко-красные мухоморы, насыпать их в бутылку, закупорить пробкой и поставить на ночь в печку или в духовку со слабым огнем. Утром содержимое бутылки протереть через сито и сложить в стеклянную банку. Натирать больные места на ночь и очень хорошо укутывать!

Мазь: красный мухомор растереть пополам со сметаной и на тряпочке прикладывать к больному месту.

При параличе, ревматизмах и радикулитах

Мазь: большой красный мухомор мелко нарезать и залить 0,5 л водки. Закопать в навоз на месяц. Полученным студнем натирать больные места.



При болях в мышцах и позвоночнике

Мазь: глиняный горшок наполнить кусочками красного мухомора, обмазать тестом и запекать в жаркой русской печи. Затем содержимое горшка процедить. Выдавленную из грибов густую жидкость хранить в плотно закупоренных засмоленных бутылках. Натирать больные места.

КРАСНЫМ МУХОМОРОМ



этим средством, десятки лет, то оно не может быть плохим.

Я прошла курс лечения настойкой мухомора в стационаре, находясь по мнению врачей, в безнадяжном состоянии. С согласия и разрешения заведующего пульмонологическим отделением меня перевели в отдельную палату, и начался «эксперимент». Два месяца мы с лечащим врачом вели дневник наблюдений, записывая реакцию организма после приема каждой капли настойки. Я пропила мухоморную настойку до 20 капель и обратно. На последней неделе сделали рентгеновские снимки, показали меня онкохирургу, осматрел и врач-онколог из областной больницы. Все сказали почти одно и то же: «В этой груди никогда не могло быть опухоли. Снимки нормальные. Мастопатии нет».

Я была счастлива. Мой врач, по-моему, тоже. Мы с радостью сообщили о заключении онковрачей, а значит, и об успехе в лечении мухомором заведующему отделением. На следующий день врач сообщила: «К сожалению, мы не можем продолжить лечение. Вы выписаны сегодняшним числом».

Абсурд! У меня снова поднялась температура, закололо в груди... Но под наблюдением все того же лечащего врача дома все-таки довела курс лечения до конца.

Потом я узнала: начмед и заведующий отделением испугались, что у меня уже не рак. И что же писать в больничном листе, и как объяснить, что больничным лист превысил все нормы в регламенте лечения?



Яд-загадка

В народной медицине, в частности, для лечения онкобольных, издавна используется красный мухомор. Мухоморы - это мускариновые яды. Если настойку (вытяжку) мухомора будет пить здоровый человек, то у него этот яд парализует нервную систему, и может случиться инсульт. Мускарин замедляет, а в больших дозах прекращает сердцебиение, усиливает секрецию слюны, слез, пота, сужает зрачок и т. д. И парадокс! Инсультный больной, пропивший по схеме этот яд, может выздороветь. Логика парадокса, тем не менее, можно легко объяснить.



Онкоклетка - это мутант, клетка - «нахалка». «Пожирая» здоровые клетки вокруг себя, она размножается. Так грубо можно представить себе онкопроцесс. Онкоклетка имеет способность питаться ядом. И если, например, пропить по схеме настойку мухомора, то процесс стабилизируется. Через время (у всех по-разному) она снова начинает себя проявлять. И снова нужно напиться ее ядом. Таким образом онкобольные могут жить долго. Принимать настойку мухомора желательно в начальной стадии онкозаболевания, когда дело еще не дошло до химиотерапии и облучения.

Настойка мухомора

Заготавливать мухомор для лечебных целей лучше всего в так называемые грибные годы. Брать красный с белыми точками на толстой ножке (без «юбочки» на ножке). Для настойки необходимо использовать одни шапочки с захватом перехода на ножку не более 1 см. Сложить их в 3-литровую бутылку доверху. Залить спиртом на неделю, затем процедить через марлю и поставить в темной стеклянной посуде в прохладное темное место.

Пить мухомор - начиная с 1 капли, запивая водой (0,5 стакана). Ежедневно увеличивать на каплю, и так до 20 капель - в зависимости от состояния. (Если, например, на 4 каплях стало очень плохо, то на 4 каплях и нужно находиться, пока состояние не нормализуется, и только потом продолжать увеличивать дозу до 5 и т. д. капель. И так каждый раз.)

Но прежде чем начинать пить по капле, необходимо первоначальный концентрированный раствор разбавить спиртом (тем, на котором настаивали) до цвета коньяка (слабо-коричневый).

После 4-5 дней на 20 капель нужно уменьшать дозу на нет - т. е. от 20 до 1 капли. В конце курса лечения одну неделю еще необходимо пропить по одной капле.

Прием мухомора может вызвать неожиданные приступы смеха или наоборот - рыдания, даже галлюцинации. Не нужно пугаться. Но напоминаю: после приема настойки нужен покой и полноценный отдых в постели. Первый курс - только под наблюдением врача.

Мухоморная растирка, компресс: салфетку обмакнуть в раствор мухомора и покрыть опухоль и лимфоузлы. Положить, и пусть высыхает. Когда салфетка высохнет полностью, - процедура окончена. **Можно делать сетку** раствором мухомора.

У меня немало друзей по несчастью, и я знаю множество людей, которые живут по мухоморной схеме десятки лет. Сама я пользуюсь настойкой шестой год. Курс лечения провожу раз в год, иногда чаще - смотря по состоянию. В комплексе с другими народными средствами, сохраняющими иммунитет и общеукрепляющими, это позволяет мне жить, работать и помогать людям.

Хочу предостеречь больных - не покупайте настойку мухомора у случайных людей, на рынках и т. п. Вы можете приобрести подделку. Разыщите опытного, надежного грибника, желательно из экологически чистых зон.

Как-то, после выхода моей статьи о мухоморе, ко мне выстроилась очередь больных - за настойкой. Я раздала все, что у меня было, объяснила схему приема; люди начали лечиться. А через пару месяцев - вдруг снова очередь. Но теперь - другие люди: с жалобами, что мухомор не помогает. Спрашиваю: где покупали и как пьете? Оказалось - на рынке, по ст. л. 3 раза в день. Видимо, им достался покрашенный спирт.

Надежда Новикова,
«В поединке с опухолью»

рецепты

При спазме кровеносных сосудов, склерозе головного мозга, хронической ангине, раке желудка и кожи

Настойка: наполнить литровую банку шляпками красных мухоморов, залить водкой, закопать в землю на месяц. Процедить, хранить в холодильнике. Пить 20 дней по 1 капле в чайной ложке дистиллированной воды 3 раза в день за час до еды, перерыв 10 дней.



При радикулите

Срезанные красные мухоморы два дня держать в холодильнике в целлофановом пакете. Затем нарезать их на куски, уложить в банку, налить водки так, чтобы покрывала грибы на толщину пальца. Поставить в погреб или холодильник, чтобы была выдержана равномерная температура. Через 2 недели процедить. Натирать больные места.

Посидим, поохаем...



Страдаю почечным давлением

Я страдаю почечным давлением (хронический пиелонефрит). С возрастом болезнь усугубляется. При нервном расстройстве у меня бывают сильные боли. Прошу, помогите если не вылечиться, то хотя бы уменьшить боли.

П.М.,
Иркутская обл.,
г. Нижнеудинск

У дочери лейкемия - помогите!

У моей единственной дочери лейкемия (белокровие). Все лето она пролежала в больнице, делали уколы, но ей только стало хуже. Лейкоциты поднимаются до 60-70, при норме-то 6-9! Она очень бледная и слабая. Может, кто лечился от этой страшной болезни народным средством? Отзовитесь, очень прошу!

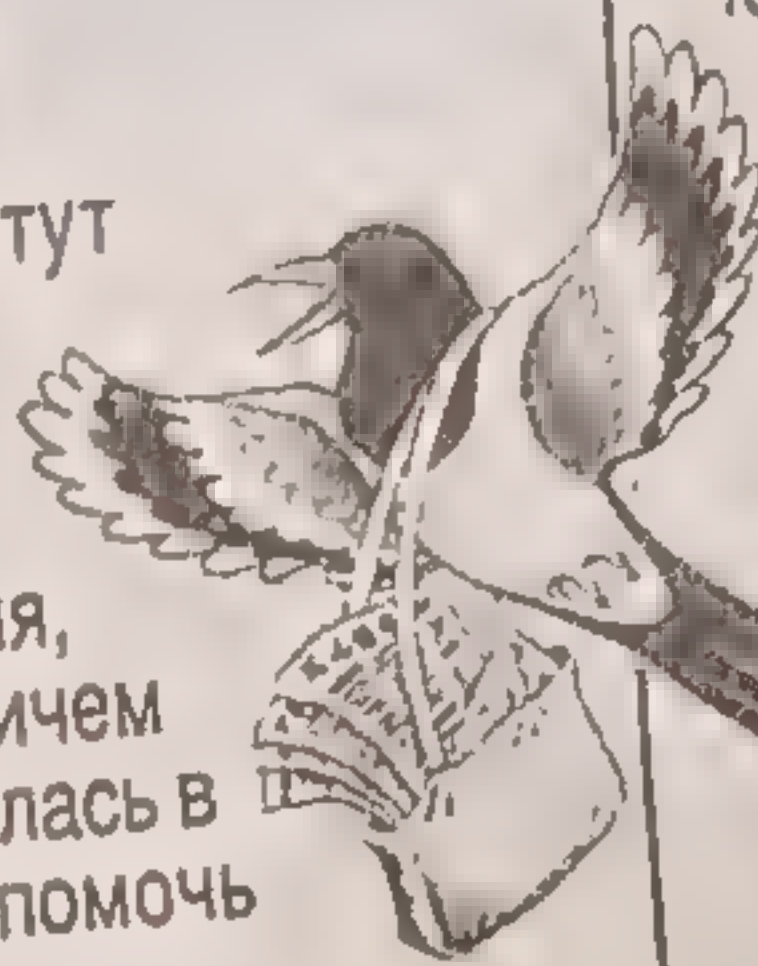
Нина Дмитриевна
Зайцева,
168030, Р. Коми,
Корткеросский р-н,
Мординский с/совет,
д. Дань



Боюсь, скрутит ладошку в кулак

Мне 72 года. Беда у меня такая: растут хрящи на ладонях - контрактура. Я пробовала 30 различных методов лечения, делаю компрессы, но это ничего не меняет. Врачи говорят, что нужна операция, иначе скоро руку скрутит в кулак и уже ничем не помочь. Болезнь не застарелая, началась в прошлом году. Может, еще возможно помочь народными методами?

Антонина Андреевна Горднянко,
428000, г. Чебоксары, пр. Ленина, д. 7, кв. 1



Мне бы агаву для дочери

Моей дочери 10 лет. Она очень больна: хронический гастрит, увеличена щитовидная железа, ревматоидный полиартрит, вечные простуды, ангины.

Хотелось бы завести в доме агаву, чтобы лечить дочь. Кто может мне семян выслать? С радостью узнаю и о других лекарственных растениях.

Анна Васильевна Ермолаева,
303170, Орловская область, Покровский р-н,
п. Покровское, ул. Волюнкина, д. 1, к. 16

Нужно много пихты

Срочно нужна кора пихты. Любое количество. Отвечу на все предложения, все бандероли оплачу. Только вышлите поскорее!

Елена Витальевна Мариничева,
184222, Мурманская область,
п/о Африканда,
ул. Советская, д. 9, кв. 13

Стал сын инвалидом

Моему 25-летнему сыну ампутировали обе ноги. Умоляю, помогите, чем сможете. Может, найдутся единомышленники, инвалиды, которые бы помогли поддержать сына? Он теперь одинок, оторван от мира, а так хоть переписываться с кем-то будет. Он ведь все время дома: денег на инвалидную коляску нет. Пожалуйста, отзовитесь, люди добрые! Мой адрес в редакции.

Екатерина Владимировна Романова,
г. Михайловка, Волгоградская область

В номере также использованы материалы из газет: «Тайная власть», «Здоровье», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «АиФ. Здоровье», «В поединке с опухолью», «Врачебные тайны».

Продолжается подписка
на наши издания на 4-й квартал 2000 г. Подписка принимается по всей территории России.

Подписные индексы:

«Ай, болит!» - 50486 - индекс для Архангельской обл. (областной каталог), 34259 - для других регионов России; «Живица» - 27807 - общий индекс по России.

14 лет больна склерозом

Я уже 14 лет больна рассеянным склерозом. 4 года не хожу - отнялись ноги. Очень сильно болят колени, опухают, по ночам невозможно спать. Может, кто даст совет, как мне лечиться?

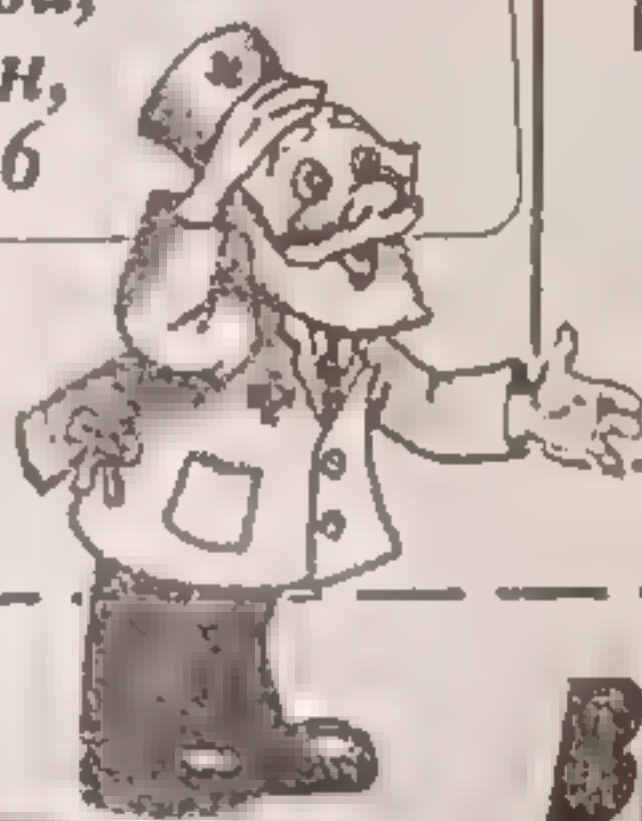
Алла Ивановна Мануйлова,
652160, Кемеровская обл.,
г. Мариинск,
ул. Ленина, д. 51, кв. 50

Раздробит ли соя камень?

Мне 52 года, инвалид второй группы. Летом, когда в огороде работала, заметила: как нагнусь, начинается сильная изжога мучить, горечь в горле. Поехала на УЗИ, и оказалось - в желчном пузыре камень 17 мм, уплотнение в поджелудочной железе!

Подскажите, как можно обойтись без операции? Слышала, что могут помочь различные семена и соя.

Надежда Лазаревна
Ветрова,
с. Подгорное,
Саратовская область



Врачи определили слабоумие

Моей жене 73 года. Уже десять лет она больна, но никто не может определить, чем именно. Она лежала на обследовании в больницах Санкт-Петербурга. Врачи лишь говорят, что у нее неизлечимое слабоумие, хотя память до сих пор отличная. Мне уже советовали обратиться в дом престарелых, потому что кто угодно может сказать жене, мол, убей мужа или подожги дом, и она это сделает. По ночам она кричит, что кто-то убил ее внуков и детей. Особенно ей тяжело с 1 до 2 ночи. Нет покоя ни мне, ни соседям.

Помогите, ради Бога, вся надежда на вас!
Иван Николаевич Мальцев,
162961, Вологодская область,
Вытегорский район,
п. Мирный,
ул. Центральная, д. 2



Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМ
Св. ПИ №77-3525
от 26.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
Архангельская область,
г. Архангельск, ул. Ленинская, 2
Тел. 25-11-11. Общ. 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 306 Тираж 191.423 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
г. Архангельск, ул. Ленинская, 2
Тел. 25-11-11. Общ. 1 п. л.
Тел/факс: секретарь - (8184) 55-20-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Художник
Набор
Корректор
Дизайн
Березин Г.П.
Березин И.В.
Шевкина С.Ю.
Иванова Т.Ю.
Березина Е.А.
Овсянникова И.А.
Богданов О.А.
Луканин А.В.

Ай, болит!

Подпишись на «Ай, болит!» - он здоровье сохранит!

Уважаемые читатели!

С 1 июля открыта досрочная подписка на I полугодие 2001 года на газеты «Ай, болит!» и «Живица» в почтовых отделениях ряда областей Российской Федерации: Архангельской, Астраханской, Брянской, Белгородской, Вологодской, Калужской, Кировской, Кемеровской, Костромской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Оренбургской, Орловской, Омской, Пермской, Самарской, Саратовской, Ульяновской, Челябинской, Ярославской, в Алтайском, Ставропольском и Красноярском краях, в Республиках Башкортостан, Дагестан, Карелия, Мордовия, Северная Осетия - Алания, Тува, Удмуртия, Хакасия.

По многочисленным просьбам читателей впервые открыта досрочная подписка на спецвыпуск газеты «Ай, болит!», индекс 29722, в ряде областей и краев Российской Федерации. Спрашивайте в почтовых отделениях и киосках «Роспечать» вместе с газетами «Ай, болит!» и «Живица».

Каталожные цены редакции на газеты «Ай, болит!», «Живица» и спецвыпуск не изменились!

Продолжается подписка
на наши издания на 4-й квартал 2000 г. Подписка принимается по всей территории России.

«Ай, болит!» - 50486 - индекс для Архангельской обл. (областной каталог), 34259 - для других регионов России; «Живица» - 27807 - общий индекс по России.



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Покупаю по 4 экземпляра!

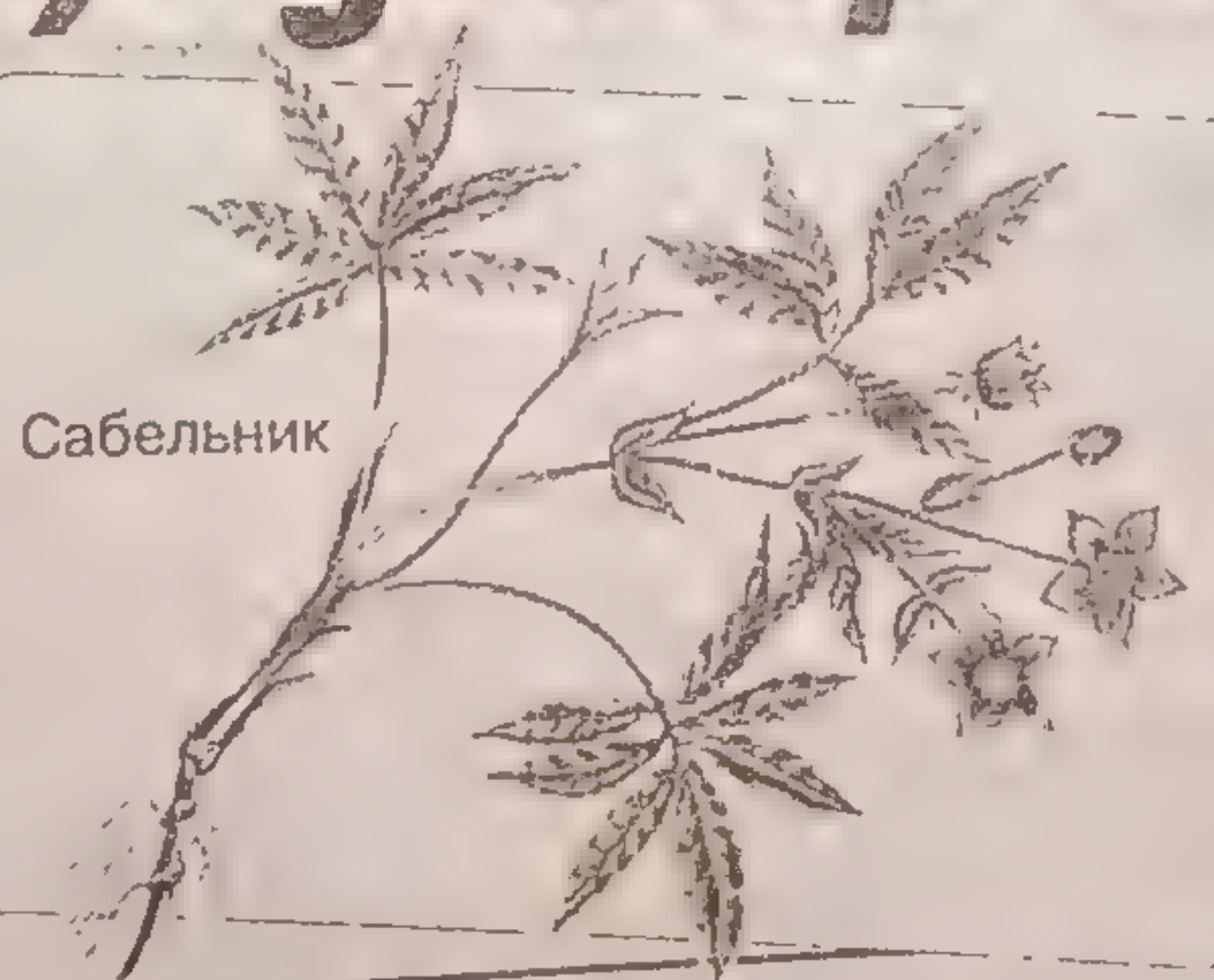
Я являюсь постоянной подписчицей газеты «Ай, болит!» и всегда с нетерпением жду следующего номера. А еще нравятся газеты «Живица» и спецвыпуск «Ай, болит!». Они очень интересные и полезные. Я покупаю их на почте по 4 экземпляра: один - себе, другие - дочке, бабушке, сватье. Молодцы! Так держать!

Н.В. Скворцова,
Вологодская обл., г. Харовск

Исцелитесь русским женьшенем!

Всем желающим вышлю рецепты исцеления русским женьшенем (чистотелом). От вас 10 рублей и конверт с обратным адресом. Чистотел излечивает от многих болезней.

Геннадий Иванович Григорьев,
429504, Р. Чувашия, Чебоксарский р-н,
д. Ильбеши, ул. Мишурина, д. 46



Вышлю корни и стебли сабельника

Могу выслать корни и стебли сабельника болотного для лечения ревматоидного полиартрита и других заболеваний. А также рецепты его применения. Отвечу на письма при наличии конверта с обратным адресом.

Надежда Владимировна Скворцова,
162200, Вологодская обл.,
г. Харовск-1,
ул. Красное Знамя, д. 18, кв. 20

Так бы и попила чайку с Айболитом!

Когда я впервые прочитала газету «Ай, болит!», трудно было передать мое состояние: то ли блаженство, то ли удивление. В общем, я была поражена этой газетой. Даже если просто посмотреть ее, можно зарядиться здоровьем. Меня порадовало оформление. Большое спасибо и низкий поклон художнику! Я поражаюсь юмору, доброте рисунков. Хочется посидеть на лавочке - посплетничать или пройтись по улице рядом с вашим героем, или просто понюхать цветок на странице, как будто он живой. Я бы с удовольствием попила чайку с вашей компанией после жаркой бани. Большое спасибо всем, кто делает такую прекрасную газету!

Г.А. Пименова,
г. Волгоград

Здравствуй,

Сам себе доктор



**Даже
паралич
кто-то
вылечил!**

Рассказала мне одна знакомая, как в войну соседку свою от ревматизма вылечила: «Спичечный коробок ягод волчьего лыка залила пол-литром водки, настояла две недели до появления желто-зеленого цвета. Вот соседка и втирала в больные места этот настой. А после я слышала, что кто-то этим же средством и остеохондроз, и полиартрит, и даже паралич вылечил!».

**В. Александров,
Кировская область**

Бонтия ветрянка такого лечения

В войну приходилось ребяташек самой лечить. Заболел у меня сынок ветрянкой. В соседней деревне выменяла я молоко на 3 %-ный уксус и водку. Дома взяла по ст. л. уксуса и водки и смешала с 2 ст. л. воды. По три раза в день протирала все тело ребенка. Зуд и жар прошли быстро. А рот облепиховым маслом обрабатывала. Так и спасла мальчонку сво-

его, вырос здоровым и крепким.

**Пелагея Никифоровна
Максимова,
Вологодская область**

Понижает давление... тыквью

Моя тетя уже несколько лет пользуется одним средством, чтобы понизить давление. Суть его - настроить организм на нормальное дав-

несколько дней давление нормализовалось, и я начал принимать нужные процедуры. К моей радости улучшилась и работа сердца. Когда приехал в санаторий, в моей кардиограмме врачи обнаружили некоторые отклонения от нормы. Несмотря на это, я физически нагружал себя до отказа (врачи знали об этом), и через две недели повторная кардиограмма показала, что сердце работает нормально. Не знаю, было ли это открытием для врачей, но для меня было! С помощью танцевальных нагрузок я укрепил мышцу сердца и устранил аритмию.

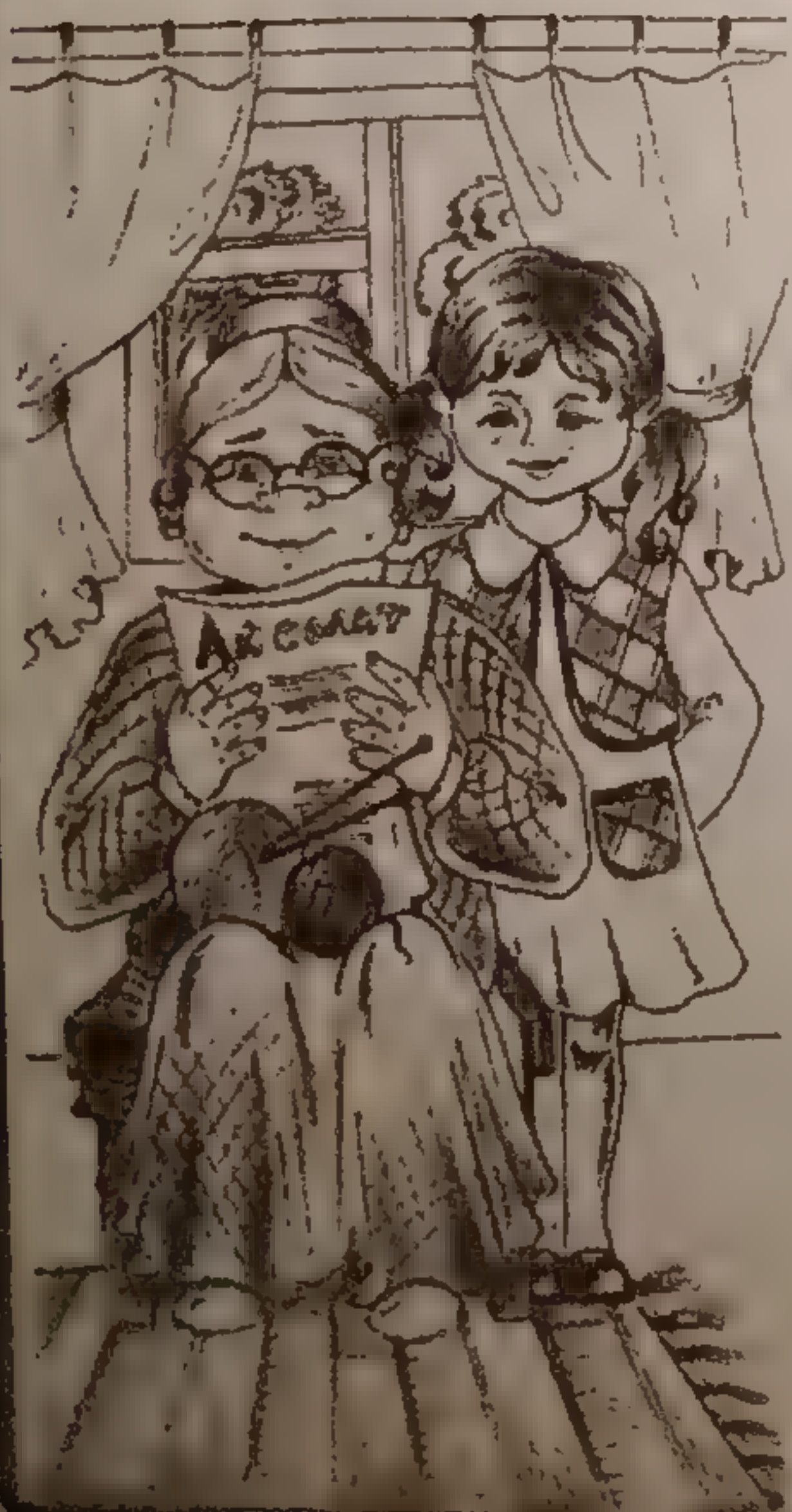
Считаю, что танцы - лучшее лекарство. Тем более, что для них нет возрастных ограничений.

**Василий Рязузов,
Воронежская обл.**

ление. Она представляет себе, что в центре головы находится большая капля воды, которая, подобно ртути, медленно катится вниз по позвоночнику. Все внимание сконцентрировано на этой капле. И когда капля пройдет по всему позвоночнику, тетя еще раз мысленным взглядом проходит этот путь. А когда меряет давление после этой процедуры, оно действительно становится ниже!

**Л. Лу-Со,
Иркутская область**

Сам себе доктор



Анна Петровна живет в маленьком селе на 50 дворов, от которого до центральной усадьбы 8 км, к тому же часть пути - через речку. Медработник посещает этот уголок раз в месяц, для профилактики. «А как же вы лечитесь?» - спрашиваю у Анны Петровны. Она смеется: «Керосином!» И тут же рассказывает несколько случаев излечения этим, на первый взгляд, совершенно нелепым средством.

Подгузылила половица

Баба Катя случайно наступила на оторванную половицу. Ржавый гвоздь почти пятисантиметровой длины пропорол подошву и мгновенно выскочил с внешней сторо-

ны стопы. В ту же минуту лицо старушки побледнело, покрылось испариной. Соседка вытащила гвоздь вместе с доской. Ногу немедленно промыли слабым раство-

ром марганцовки, перевязали. Но к ночи стопа распухла, стала горячее. Да и саму бабу Катю залихорадило, поднялась температура. И тогда по настоянию соседки она опустила ногу в ведро с керосином. Около часа там ее продержала и наложила еще компресс с керосином. Такие же процедуры устроила и в последующие дни. И скоро баба Катя забыла о том печальном происшествии.

Свекровь на ночь поднесла стакан

У Ольги по несколько раз на год бывала ангина. Пере-

носила она ее тяжело. Обычно лежала пластом. От температуры сначала знобило, трясло, а когда она поднималась до 40 градусов, то иногда женщина заговариваться начинала.

Лечение было всегда простым: горячее молоко с маслом и медом и согревающие водочные компрессы. Дня три Ольге бывало особенно худо, а потом она потихоньку шла на поправку.

На всякую хворь

доктор Айболит!

Сам себе доктор

Заинтересоваться свойствами пчелопродуктов меня заставила болезнь печени.

Кто это испытал, тот меня поймет: 14 лет ежедневных мучений, постоянные приступы, практически срывающие работу. Что с печенью было, я и теперь не знаю, так как зонд проглотить не мог, сколько ни пытался, несмотря на анестезирующие

уколы сверх всякой нормы. Старый пчеловод посоветовал полечиться пергой. Ежедневно по кусочку со спичечный коробок. Не поверил, конечно, но выхода все равно не было: ни курорт, ни медицина не смогли помочь.

Составил график лечения, в который включил желчегонные травы: тысячелистник, смесь бессмертника и одуванчика, молодые побеги черной смородины, спорыш, овес. Расписал время приема всех назначенных препаратов и пищи и приступил к лечению.

Утром кружка горячего зеленого чая с молоком и медом. Через час кусочек перги, который запивал стаканом горячего настоя молодых побегов смородины тоже с молоком и медом. В течение всего курса лечения - строгая диета, обычная при заболевании печени. Курс лечения - месяц. В крайнем

случае вместо перги можно использовать пыльцу (ее достать проще), но перга эффективнее, так как пчелы уже добавили в нее свои ферменты. На ночь обязательно съедал столовую ложку меда, запивая одной из названных заварок. Если есть шиповник, хорошо попить немного его настоя. Горсть ягод залить кипятком в термосе и настаивать не менее 6 часов.

При более тяжелых формах болезни можно использовать и маточное молочко: утром и вечером принимать 30-50 г меда с добавлением ложечки маточного молока. Лучше теплого, с пасеки, но

хорошо и молочко в аптечных капсулах.

Ходил, работал, по мере уменьшения болей давал нагрузку на брюшной пресс, с наклонами и поворотами туловища.

Сейчас я уже ем и пью все, что подает жена. Так что испытание этот народный метод лечения выдержал.

А любовь к пчелам - этой естественной фабрике лекарств - у меня всю жизнь. Я даже собрал солидную картотеку по лечению пчелопродуктами зоба, эпилепсии, тромбозов, полиартрита и многих других заболеваний. Ведь теперь сам содержу небольшую приусадебную пасеку.

Анатолий Бобошкин,
Новосибирская обл.,
с. Гусельниково

Меня пчелы вылечили

От хрена

желтуха «таяла»
на глазах

В детстве я переболела гепатитом. Мама лечила меня хреном. Натирала его 1 кг на терке, заливала кипятком (3-4 л) и оставляла в закрытой посуде на сутки. Настой слегка подслащивала сахаром и давала мне по полстакана перед едой 3 раза в день. Это простое средство оказало поразительный эффект. Уже на 4-й день у меня улучшился аппетит, а чуть позже желтуха просто «таяла» на глазах.

Зоя Ивановна Реймер,
г. Новосибирск



Тридцать лет
боль
не отступала...

Моя знакомая в молодости сильно застудила затылок - ходила в модной в то время шляпке, которую из-за непрактичности менингиткой прозвали. Она растирала голову спиртом - и помогло. Но еще 30 лет не оставляли ее в покое частые приступы боли в затылке. А однажды по совету одной бабушки утром и вечером стала сама себе массаж делать. Массировала себя с головы до ног. Смешала в равных пропорциях мед, медицинский спирт, сок алоэ и два раза в день вкладывала в нос вату, пропитанную этой смесью.

Потом ложилась на спину, высоко запрокинув голову. Лежала полчаса. Через две недели приступы боли прекратились. Но чтобы закрепить эффект, она целый месяц не бросала лечение. Уж три года прошло с тех пор, но мучительные приступы больше не повторялись.

О. Попов,
г. Моздок



Сам себе доктор

В последний же раз лечение почему-то затянулось, а самое главное, температура не сходила. Ольга совсем отчаялась. И тогда свекровь предложила ей выпить на ночь полстакана керосина.

одно лекарство

Наутро исчезла температура, да и горлу стало значительно легче.

- И я свои болезни лечу керосином, - рассказывает Анна Петровна. - Вот осенью подхватила простуду. Натерла спину, грудь и ноги. И как рукой хворь сняло!

Помогает мне керосин и при болях в суставах. Натру как следует руки и ноги, наложу на ночь компрессы. Дня

за 3-4 обычно становится легче.

Болит голова - я опять хватаюсь за керосин. Гудят мышцы спины - снова к нему прибегаю. Так и живем. Пока Бог миловал. Без керосина как без рук, других лекарств в селе нет...

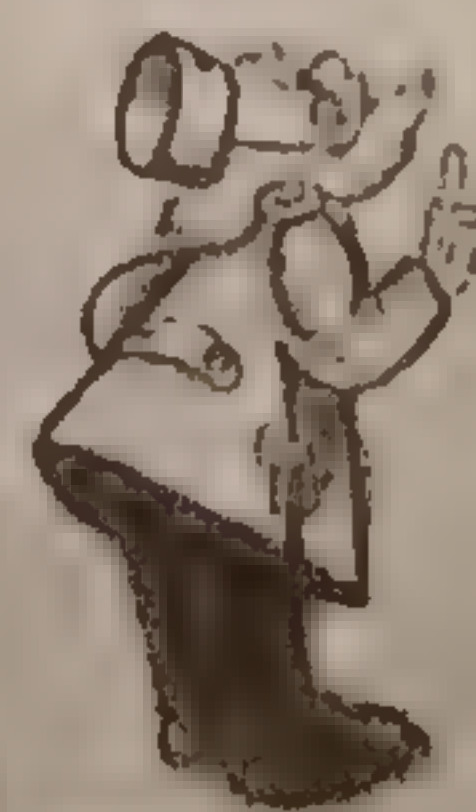
А не живи они, эти сельчане, в такой дали от аптеки, тоже, наверное, не знали бы этого спасительного лекарства. Вот уж верно: нет худа без добра!

Валентина Кузнецова,
Астраханская обл.

От редакции: 4 июня вышел спецвыпуск «Лечение керосином». Чигайте и будьте здоровы!

В правой руке фата,
в левой - свеча...

Мою свекровь все вокруг знают. Не к врачам бегут, а к ней. Она не только тело, но и душу лечит. Для каждого доброе слово найдет. Недавно у соседей маленького ребенка от испуга вылечила. Посадила его на порог, отец держал над его головой фату в левой руке, а в правой



- ковш со свечой и растопленным воском. А мать читала такой заговор три раза: «Испуг, Испугница, тут

тебе не быть, тут тебе не жить, буйну голову не кружить, серый нож не сушить, сердце не щемить. Аминь. Аминь. Аминь». Потом воск выливали в стакан с водой. Когда остынет, по нему определяют, чего ребенок испугался. Так делают шесть дней подряд на рассвете и закате на исходе месяца. Желательно до тех пор, пока воск не станет гладким.

Ольга Викторовна
Щенкина,
г. Жердевка,
Тамбовская область

После двух операций...

Я перенесла 2 операции. Первая была в 36 лет - миома матки больших размеров. Удалена матка (опухоль доброкачественная), яичники, трубы. Оставлена шейка матки и часть яичника. В июне 1999 года сделана вторая операция - удалена киста яичника. Сейчас мне 42 года. Боли периодически дают о себе знать. Общее состояние хуже, чем до операции. Медики предлагают принимать гормоны в течение года, но, увы, у меня на это не хватает финансов. Да и нужно ли их принимать?

Н.А. Миронова, г. Тавда

Уважаемая Миронова Н.А.! Если у молодой женщины удалены матка и яичники, то наступают дисгормональные нарушения в организме, которые ведут к появлению хирургического посткастрационного климакса. А учитывая, что у Вас было две операции, возможно и появление симптомов спаечной болезни брюшной полости и малого таза. Боли, которые Вас беспокоят, очевидно, проявление спаечного процесса. Тут помогут и местные врачи. Вам надо принимать спазмолитические средства, провести курс физиолечения, строго соблюдайте диету. И избегайте грубой пищи.

При появлении симптомов патологического климакса принимайте легкие седативные препараты (настой валерианы, пустырника). Не пейте спиртных напитков, кофе, крепкого чая. А при необходимости может быть назначена и гормональная терапия в малых дозировках.

В 20 лет - эрозии след

Вот у меня какое дело. Дочь работает пекарем-кондитером, и при очередном осмотре у нее обнаружили эрозию шейки матки. Откуда?! Она еще не замужем, 23 сентября только 20 исполнилось. Выписали ей свечи с синтомицином. Но результата никакого. Неужели операция на очереди?

Валентина Анатольевна

Откуда, спрашиваете, Валентина Анатольевна, взялась у молоденькой

девчонки эрозия? Так ведь эта патология бывает и врожденной, и приобретенной. А в молодом возрасте при ней прежде всего надо исключить онкологическое заболевание. Исследование было? Как я поняла - нет. А вот если гистологи заключат, что эрозия врожденная, то лечить ее не надо. Приобретенную лечить только консервативно. А после родов можно применить и хирургические методы (прижигание и другие). Словом, не тревожьтесь пока зря, Валентина Анатольевна, и девочку свою операцией не пугайте.

О чем речь? А поговорим о чисто медицинских, санитарно-гигиенических сторонах анального секса.

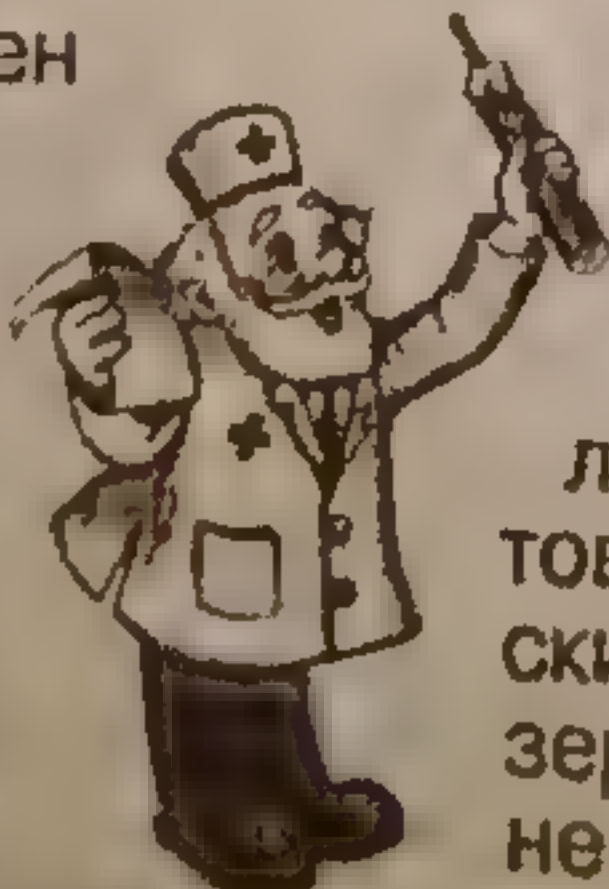
Расплата за содомский грех

Влагалище здоровой женщины практически стерильно. Нет никакой опасности инфицирования полового члена и мочеиспускательного канала мужчины даже во время самого длительного и бурного полового акта.

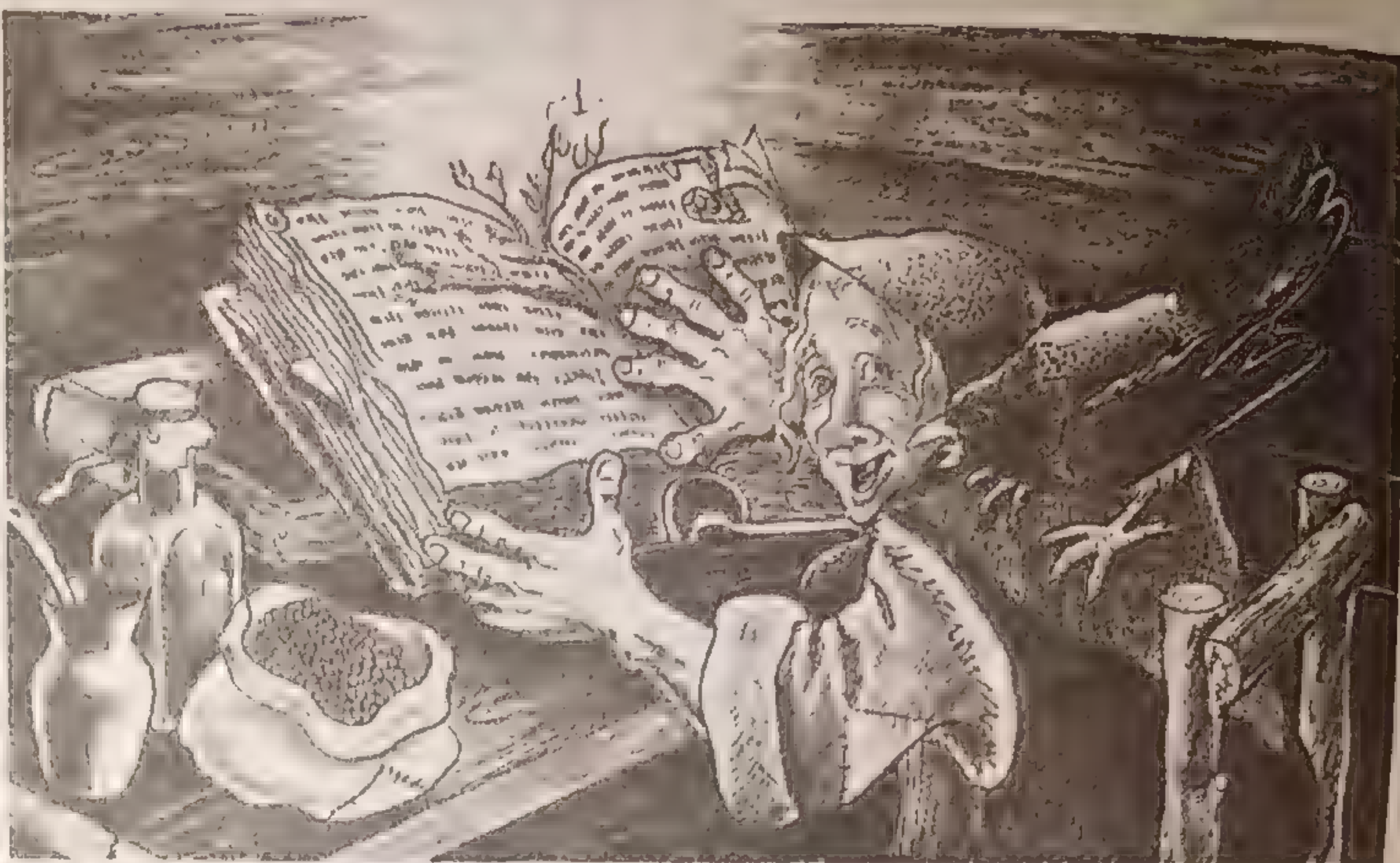
Другое дело, если член вводится в прямую кишку. Прямая кишка, особенно ее нижний отдел, забита каловыми массами, содержащими целый «зоопарк» всевозможных микробов: кишечная палочка, ста-

филококки, энтерококки, различные простейшие и пр. Среди них встречаются и очень болезнетворные. В результате естественным осложнением анального полового акта будет воспаление крайней плоти, воспаление мочеиспускательного канала (уретрит), воспаление яичек и их придатков. Возможно, не каждый половой акт закончится неприятностями, но опасность чрезвычайно высока.

Да ведь и опасность заражения и передачи ВИЧ-инфекции при половой жизни через прямую кишку резко возрастает из-за более тесного контакта слизистых. Недаром СПИД называют болезнью гомосексуалистов, расплатой за содомский грех. Причем, и презерватив спасает далеко не всегда.



Айболит



Дела житейские - проблемы женские

Сегодня на ваши письма отвечает Галина Георгиевна Супрутская, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медицинской академии.

Дочери сделали операцию

Моей дочери в 13-летнем возрасте сделали операцию по поводу кисты яичника. Сейчас ей 21 год. У нее постоянные боли внизу живота. Признают хроническое воспаление яичников, труб, придатков, самого тела матки, эрозию, лейкоплакию. Может, есть какие-то народные средства лечения?

Галина Алексеевна, Р. Чувашия

Очевидно, дорогая Галина Алексеевна, Вы ошиблись, перечисляя заболевания своей девочки. По крайней мере, лейкоплакия с эрозией не сочетаются. И вот что я Вам советую. Поместите дочь в стационар (есть же в Чебоксарах гинекологическое отделение областной больницы), и пусть ее по хорошему обследуют. А так расстраиваетесь, толком не зная из-за чего. Ведь и впрямь: у страха глаза велики. Согласны?

Вам советует врач

Легко узнать педераста

Влагалище женщины - мышечный орган, обладающий большой эластичностью и способностью к сильному растяжению. В норме оно спо-

акт (особенно в состоянии алкогольного опьянения) таит в себе угрозу разрывов прямой кишки или по крайней мере ее частичных надрывов. Это приводит к обильному кровотечению. Такие случаи, к сожалению, нередки. По-

Не стоит ходить

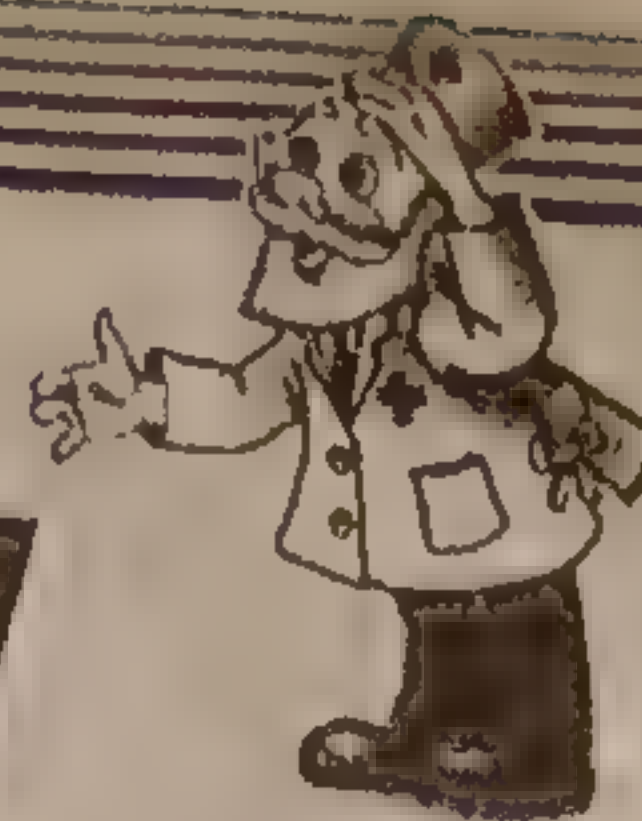
добно выдержать натиск полового члена любого размера при самом интенсивном половом акте.

А строение прямой кишки совсем иное. Это тонкостенный нежный орган, изнутри покрытый однослойным цилиндрическим эпителием (то есть содержит один слой клеток). Следовательно, половой

пострадавших приходится срочно оперировать.

При небольших надрывах, незначительных ссадинах последствия не такие катастрофические, однако тоже не очень приятные - воспаление слизистой прямой кишки (проктит) или воспаление окружающих тканей (парапроктит).

ведет прием



Корень грызу - лечусь

Диоскорею ниппонскую в народе называют корнем молодости. И в свое время я много разослал бандеролей с этим корнем. Одна женщина из Москвы написала мне письмо: «Настойку для лечения сердца я еще не готовила. А корень просто грызу. И, что удивительно,



стала себя намного лучше чувствовать: улучшилось пищеварение, давление в норму пришло, даже сплю лучше». Представляете? Вот какую силу этот корень имеет - даже лекарство готовить не обязательно.

**Владимир Иванович
Сухенький,
с. Сокольчи,
Приморский край**

Не хуже, чем дубовая, помогает

Сноха у меня от тромбоза страдала. Врач говорит: «Кору от дуба позаваривайте и поприкладывайте к ногам».

Начала по 100 г заваривать в литре воды, и вроде бы легче стало. Но коры этой в аптеке не стало, и спросила я у продавца: «Когда снова появится?». Та удивилась: «А зачем Вам кора дуба нужна обязательно, если кора ивы не хуже помогает?».

Послала я мужа за ивовой корой. Убедилась - не хуже!

**Оксана С.,
Челябинская область**

Нас спасает от бури боярышник

Начал и я недавно из-за магнитных бурь маяться. Как погода меняется, я голову «теряю»: мутит, голова болит, пару раз даже чуть не упал на улице. Раз в такой день сел я у магазина на лавочке. А рядом такой же несчастный подсаживается. Мы друг на друга смотрим, один другого как бы поддерживаем. Тут он



Боярышник

говорит: «Мне соседка рецепт дала. Нужно столовую ложку плодов боярышника заварить стаканом кипятка и настоять час. Утром и в обед по полстакана перед едой выпить, и пройдет приступ. Я вот только не знаю, где ягоды взять». Я даже подскочил: вчера от тетки бандероль с сушеными ягодами пришла! Я его пригласил к себе, приготовили все по рецепту, выпили сразу по стакану. И, знаете, полегчало! К вечеру оба в норму пришли.

Так мы друзьями и стали. Теперь, если что-то новое узнаем, обязательно пробуем. Но боярышник пока лучше всего помогает.

**Иван Старостин,
г. Ростов-на-Дону**

Чем уберечься?

В 1996 году мне была сделана операция по поводу трубной беременности. А теперь не знаю, как и предохраняться. Спираль ставить не советуют, «резинковые средства» надоели, от таблеток вес прибавляется. Второго ребенка пока не хотим - учеба не позволяет. Посоветуйте, Галина Георгиевна, чем уберечься от нежелательной пока беременности, чтобы в будущем желанный ребенок был здоров.

Кристина, Карелия

Галина Георгиевна, помогите!

Вот уже четвертый год я не могу избавиться от выделений. Врач посоветовал родить. Родила. А выделения все никак не проходят. В родильном отделении мне кололи антибиотики, сказали, что много лейкоцитов. Наверное, вся беда у меня отсюда. Что же мне делать, Галина Георгиевна?

Юлия П., г. Волоколамск

Прежде чем лечить бели, Юля, надо выяснить причину и характер этих выделений. Т. к. Вы живете половой жизнью с мужем, то и у мужа (хотя и нет никаких проявлений) патология. Обоим вам надо сдать анализы, а затем уже по результатам пролечиться вместе. Только тогда и будет эффект.

Если у Вас, Кристина, была внематочная беременность, то применение внутриматочной спирали не противопоказано. Надо только исключить воспалительный процесс половых органов. Можно подобрать и гормональный метод контрацепции с небольшой дозой гормонов. Но это сделает врач. А можно использовать и спринцевание кислыми растворами (марганцево-кислый калий, лимонная, борная кислота и т. д.).

... как мне вылечить грибок трихомонадный? Лекарства выписывают дорогие, а денег на них нет. Раз пролечилась, но он опять появился.

**Мария Алексеевна,
г. Ершов**

Возможно, Мария Алексеевна, Вы пролечились только сами. Но ведь трихомонадный кольпит - заболевание, передающееся, как правило, половым путем. Поэтому лечение должно быть одновременно обоим партнерам и при этом половые контакты не допустимы. Они только провоцируют и обостряют заболевание. В дни лечения не принимайте алкоголя, острой и соленой пищи. А из лекарств могу посоветовать трихопол, тинидазол. Курс лечения Вам распишет и назначит врач. Ну а после очередной менструации и проведенного лечения обязательно сдайте анализы.

Вам советует врач

Другая опасность

- утрата тонуса анального сфинктера. Анальный сфинктер в норме находится в сжатом состоянии и не пропускает кал и кишечные газы нару-

людьми, непроизвольное их испускание в самых неожиданных ситуациях в публичных местах - вот неизбежные последствия анального секса. И здесь уже нет никаких мер профилактики.

В «зоопарк микробов»

жу непроизвольно. При частом систематическом растяжении анальный сфинктер утрачивает свою эластичность. Он или зияет (в тяжелых случаях), или легко раздвигается. Врач-проктолог легко диагностирует хронического педераста по утрате тонуса сфинктера, по сглаженности анальных складок и крипт.

Неудержание кишечных газов даже очень молодыми

В тяжелых случаях пациент не может удерживать жидкие каловые массы.

А кроме того...

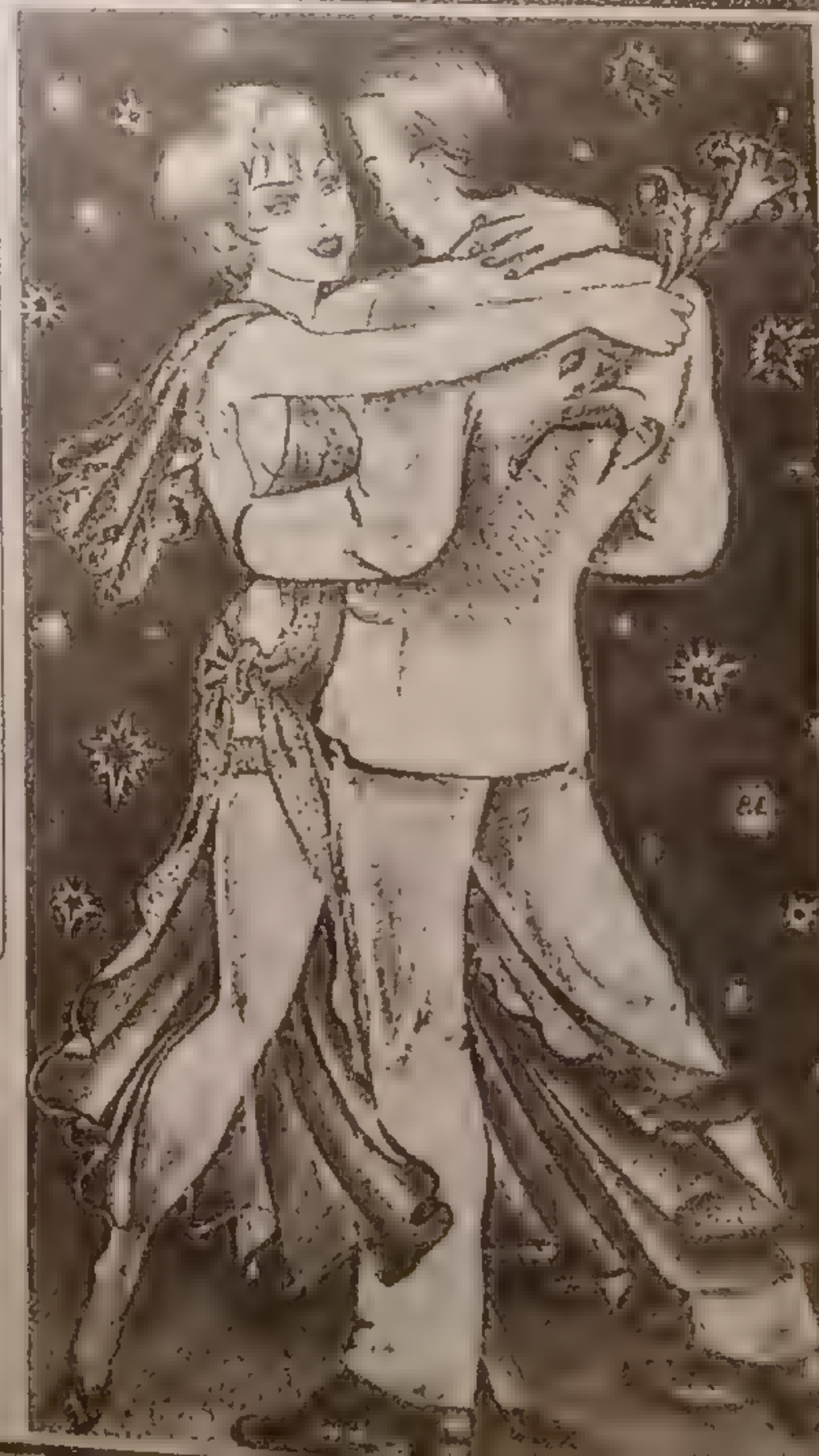
рискует получить рак заднего прохода. Причем анальный рак может спровоцировать не только частая механическая травма, но и однократное заражение вирусом герпеса, ВИЧ-инфекция и некоторые другие фак-

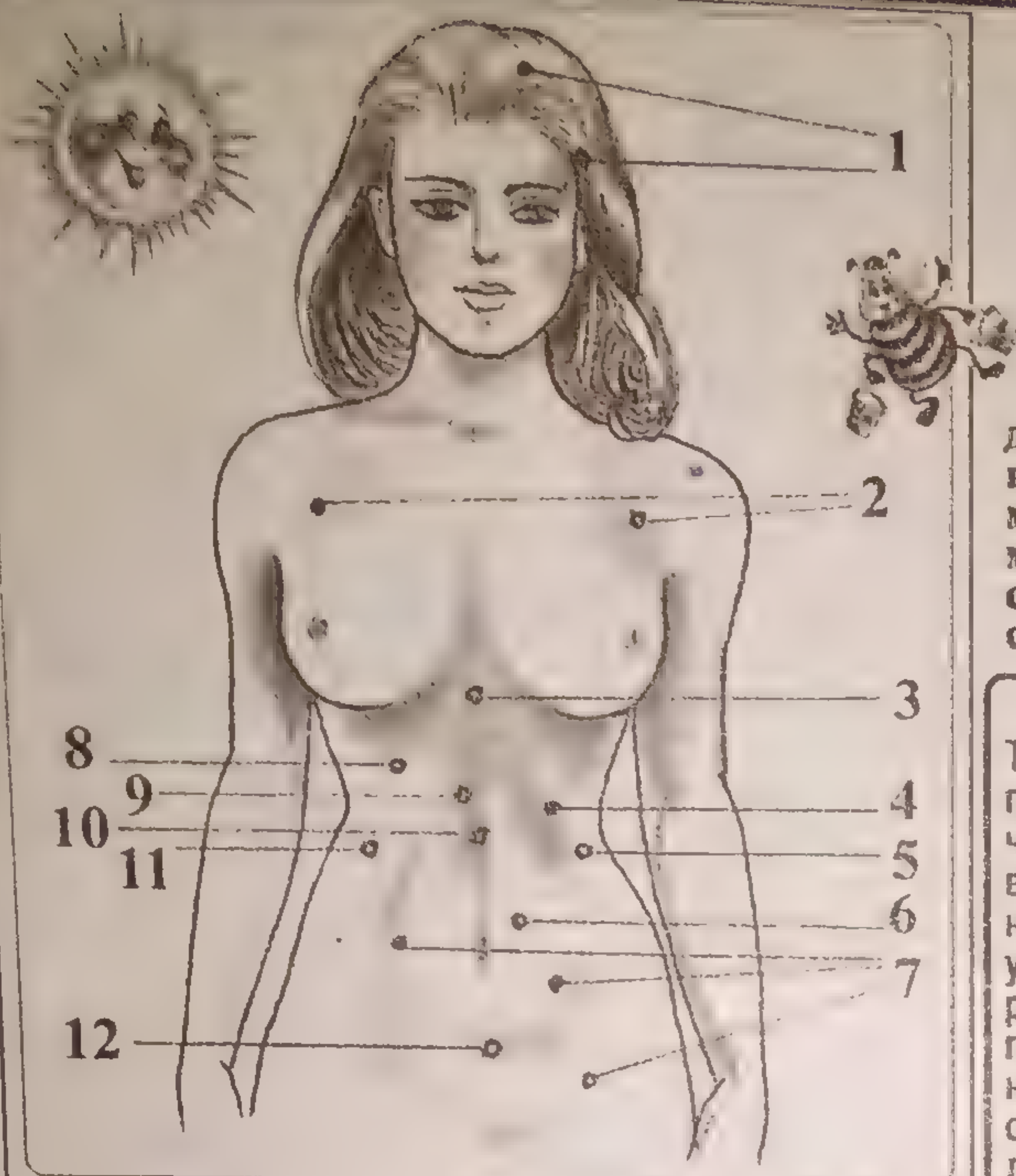
торы.

Анальный рак - грозное заболевание. После удаления прямой кишки больному накладывают протез естественный задний проход на брюшную стенку; и кал, и газы непроизвольно отходят через кишечное отверстие на животе.

Словом, тут каждый должен для себя решить: стоит ли такая игра свеч.

**Юрий Тимофеев,
«VITA»**





1 - мозг; 2 - легкие; 3 - сердце; 4 - селезенка; 5 - нервы; 6 - тонкий кишечник; 7 - толстый кишечник; 8 - печень; 9 - желчный пузырь; 10 - желудок; 11 - нервы; 12 - половые органы и мочевой пузырь.

В последнее время пристальное внимание медиков Америки привлекают методы лечения майя с помощью кинезиологии (то есть движения). Они настолько просты, что ими может воспользоваться каждый. Что такое кинезиология, поясним на примере.

У 12-летней американской девочки Джоанны с момента ее перехода в гимназию начались трудности с обучением. Это было более чем удивительно: ведь она всегда была хорошей, прилежной ученицей.

В гимназии же у Джоанны все пошло наперекосяк, и она утратила всякий интерес к учебе. Объяснить, что ей мешает учиться, девочка не могла. Тогда ее мать Линда обратилась к кинезиологам...

Основатель современной кинезиологии - американский врач Джордж Гудрихт - разработал учение древних майя и создал стройную теорию, в основе которой лежит мышечный тест. Оказывается, мышечная реакция человека способна точно показывать состояние его здоровья. Дело в том, что мышечный тонус человека контролируется его подсознанием, которое содержит огромный объем информации об организме, неведомой нашему сознанию.

ШКОЛА

оздоровления

ЗДОРОВЬЕ

Как проводить мышечный тест

Состояние мышц способно достоверно указать на отношение человека к тем или иным мыслям, представлениям, предметам. Мало того, оно позволяет узнать, все ли в порядке у него с внутренними органами.

Мышечный тест проводят вдвоем. Тестируемый вытягивает в сторону правую или левую руку на высоте плеча и умеренно напрягает ее. (Внимание в дальнейшем всегда будет направлено на дельтовидную мышцу руки, на ее упругость, твердость или, напротив, расслабленность. Мышца эта располагается ниже сгиба плечевого сустава на внешней поверхности руки.) Тот, кто осуществляет контроль, кладет свою ладонь на вытянутую руку тестируемого выше запястья. Второй рукой для устойчивости он упирается в другое плечо тестируемого.

Попробуйте медленно, с усилием нажать вниз ладонью на вытянутую руку тестируемого. Вы должны ощутить сопротивление, не дающее ей опуститься вниз. Именно этим ощущением сопротивления и надо будет руководствоваться в дальнейшем. (Поскольку силы испытуемого и исследователя могут быть различными, важно знать меру и не устраивать соревнования - кто кого переберет.)

Далее повторите то же действие, но уже обратившись с вопросом к тестируемому. Вы спрашиваете его, допустим, приятно ли он провел отпуск, и в это время надавливаете на руку испытуемого, но она по-прежнему

не сгибается. Следом, по контрасту, задаете вопрос о чем-либо заведомо неприятном: о несчастном случае, болезни, неудаче на экзамене. Если теперь вы надавите на руку тестируемого, она должна уступить вашему нажиму, следовательно, реакция адекватна ситуации (то есть соответствует ей).

Если же вопрос касается заболеваний, связанных с продуктами питания, испытуемый берет в рот небольшое их количество. Если он, к примеру, негативно относится к сахару, тогда небольшой его кусочек во рту вызывает опускание его руки под давлением вашей.

При тестировании внутренних органов (каких именно и где, указано на рисунке) контролирующей одной рукой касается соответствующей рефлексогенной точки или зоны («представляющей» орган на поверхности тела) на теле тестируемого, а ладонью другой надавливает на его руку. И по результату (опусканию руки) судит о его состоянии. Чтобы убедиться в точности диагноза, надо этот тест повторить на следующий день или в один из последующих.

Где зарыта собака?

Теперь вернемся к проблеме Джоанны. За эту работу принялась мама девочки, проинструктированная кинезиологами.

Чем черт не шутит!

Именно так подумала Линда, поднатормившая в искусстве древних майя, и решила помочь Рою сама, прежде чем обращаться к врачу.

Лечение выглядело, согласно кинезиотерапии, следующим образом. Муж Линды клал свою левую ладонь на точку желудка (см. рисунок) и мысленно представлял себе, как мать заставляла его делать домашнее задание. А Линда в это время постукивала двумя пальцами по двум центральным точкам на голове мужа. Они находятся примерно на середине гипотетической линии, соединяющей середину лба с затылочным выступом. (Эти точки определяются на глазок.) Постукивание Линды пальцами и погружение мужа в картины детства длилось всего около 30 секунд. Тем самым устранялись психологические компоненты желудочного

недомогания. И подтверждением того, что кинезиотерапия помогла, явился факт, что рука мужа оставалась твердой, когда Линда вновь проверяла точку желудка.

Не все полезно, что вкусно

18-летний сын Линды занимался бодибилдингом (накачиванием мышц). Он слышал, что этому процессу помогает потребление большого количества белка. К тому же кто-то из друзей упомянул, что причина его юношеских угрей - недостаток молока в его дневном рационе. После этого юноша стал выпивать не менее литра молока в день.

Линда провела сыну мышечный тест на молоко. Что она сделала? Сын задержал глоток молока во

ОТ ДРЕВНИХ МАЙЯ

7

Мама задает дочери вопросы, но та не должна отвечать на них - подсознание девочки, знающее правильный ответ, сообщит его через мышечный тонус руки. Чтобы узнать ответ, мать надавливает на руку дочери после каждого своего вопроса. Если рука не поддается, значит, ответ на вопрос отрицательный, если поддается - положительный.

- Твои трудности в гимназии связаны с твоим самочувствием, физическим состоянием?

Линда надавливает на руку дочери. Та остается неизменно крепкой. (Это равнозначно ответу: «Нет».)

- Причина - в твоих взаимоотношениях в классе?

Линда надавливает на руку дочери, и та идет вниз. (Это равносильно ответу: «Да».)

- Это имеет отношение к учителям?

Рука не меняет положения (Ответ: «Нет».)

- Это связано с твоими одноклассниками?

Рука идет вниз (что означает: «Да».)

Итак, мать выяснила, что проблемы с успеваемостью связаны как-то с отношениями с учащимися. Далее мать таким же образом выясняет, идет ли речь о группе школьников или об отдельном лице, мальчике или девочке. И оказывается, что в классе Джоанны есть девочка Лора, ко-

торая регулярно «нападает» - подавляет ее. Что самое любопытное, сама Джоанна не осознавала этого до проведения теста.

■ ■ ■

Лечение осуществляется с помощью кинезиотерапии (это один из методов кинезиологии), а именно - путем похлопывания (то есть с помощью воздействия на рефлекторные точки).

Джоанна похлопывает средним пальцем правой руки по внешней поверхности мизинца левой руки (в течение трех минут, примерно по два удара в секунду). И при этом повторяет вслух фразу: «Я сильная и могу дать отпор Лоре».

Все очень просто, а какой результат! На следующий день при повторном мышечном тестировании мысль о

Лоре уже не пугала Джоанну (ее рука не поддавалась давлению).

Врачи считают, что подобными упражнениями можно легко избавиться от негативных самооценок типа: «я не достойна», «я не выдержу экзамен», «я не справлюсь с заданием» и так далее. Но сначала желательно понять (с помощью мышечного теста), в чем конкретно кроется причина вашей психологической слабости.

Болезнь скрывается в желудке

Заинтригованный таким потрясающим эффектом, следующим «подопытным кроликом» решил



стать отец Джоанны - Рой. Он часто жаловался на тяжесть и дискомфорт в желудке, даже когда съедал совсем мало. Причем это чувство было связано только с отварной пищей, а после сырых овощей и фруктов Рой чувствовал

себя хорошо.

Все происходило так же, как и с его дочерью. Муж вытягивал правую руку на уровне плеча и напрягал ее. Линда клала на нее свою ладонь и начинала надавливать после прикосновения другой рукой к определенным рефлексогенным точкам тела мужа (см. рисунок).

Вот точка печени. Нажав на нее, Линда спрашивала: «Это печень?» и «пробовала» руку мужа. Рука оставалась напряженной - печень здорова. Точно так же проверялись точки кишечника и желчного пузыря. Но когда Линда касалась точки желудка, рука уступала ее давлению - вот и причина недомогания Роя.

Линда попыталась получить дополнительные сведения о причинах заболевания мужа.

- Это связано с финансами? (Рука не дрогнула.)

- С карьерой или образованием? (Рука Роя тверда.)

- С самим тобой? (Рука по-прежнему неподвижна.)

- С теми, кого ты любишь или любил раньше?

И тут рука поддалась давлению.

Словом, Линда установила: в возрасте восьми лет Рой стал много есть и стремительно полнеть, мать была недовольна его успеваемостью в гимназии и стала давить на него, чтобы улучшить успеваемость. Именно это сочетание событий детских лет и обусловило беды с желудком в зрелом возрасте.

рту, а мать надела на его руку. И рука поддалась! Это означало, что молоко в данный период жизни было юноше вредно, отбиравало его жизненную энергию. Так что друг сына ошибался.

С помощью мышечного теста можно определить полезность или вредность любого продукта питания. Проведите его, скажем, сегодня и повторите на следующий день. Если результаты совпадут, исключайте неблагоприятный продукт из своего меню.

Мини-программа для каждого

Десять минут ежедневных занятий, и у вас значительно прибудет жизненная энергия, повысится устойчивость к стрессам, меньше будут мучить болезни. Эта программа может служить как быстрая терапия при болях в спине, в голове, в пищеварительном тракте, а также при психологических проблемах - усталости, перепадах настроения, трудности концентрации внимания на важном деле.

Она состоит всего из трех несложных упражнений.

● Постукивание по шее.

Целью этого упражнения является активизация работы щитовидной железы. Она находится под подбородком,

посередине шеи. И, по представлению майя, служит координатором жизненной энергии человека.

Сложив пальцы в слегка расслабленный кулак, осторожно постукивайте им по шее (10 раз), спускаясь сверху вниз, в направлении грудины. Затем сделайте глубокий вдох и упражнение повторите несколько раз.

● Касание лба.

Дотроньтесь пальцами обеих рук до надбровных выступов лба. Закройте глаза и надавливайте на них до тех пор, пока не почувствуете учащения пульса. Завершите упражнение несколькими круговыми вращательными движениями глаз.

Далее: кладете одну ладонь себе на лоб, другую - на шею сзади, ближе к затылку. И просто держите руки в таком положении 1-2 минуты, слегка сжимая их.

Полезно повторять эти уп-

ражнения несколько раз в течение дня.

Чтобы ослабить эмоциональные нагрузки на психику и избавиться от чувства тревоги, достаточно некоторое время постукивать пальцем по центрам бровей.

● Массаж ушей.

Массируйте мочки ушей большим и указательным пальцами, пока не почувствуете, что ушные раковины потеплели. При этом большой палец кладите на тыльную сторону мочки, а указательный - на переднюю. После этого некоторое время оттягивайте мочку уха назад (пока не почувствуете натяжения тканей).

Валентина Няшина,
кандидат
биологических наук,
«Тайная власть»



Посидим, поохаем...



Внучка почти не слышит

У моей внучки тугоухость. Она почти не слышит, плохо говорит. Ставили в уши свечи с прополисом. Так серы выходило с фасолину из каждого ушка за раз. Курс провели, а серы не убавилось. И откуда ее столько может скопиться? Девочка очень страдает. Как нам быть?

Галина Андреевна Зверева,
646300, Омская обл.,
г. Тюкаменск,
ул. Ноябрьская, д. 80

Неужели внуку офицером не бывать?

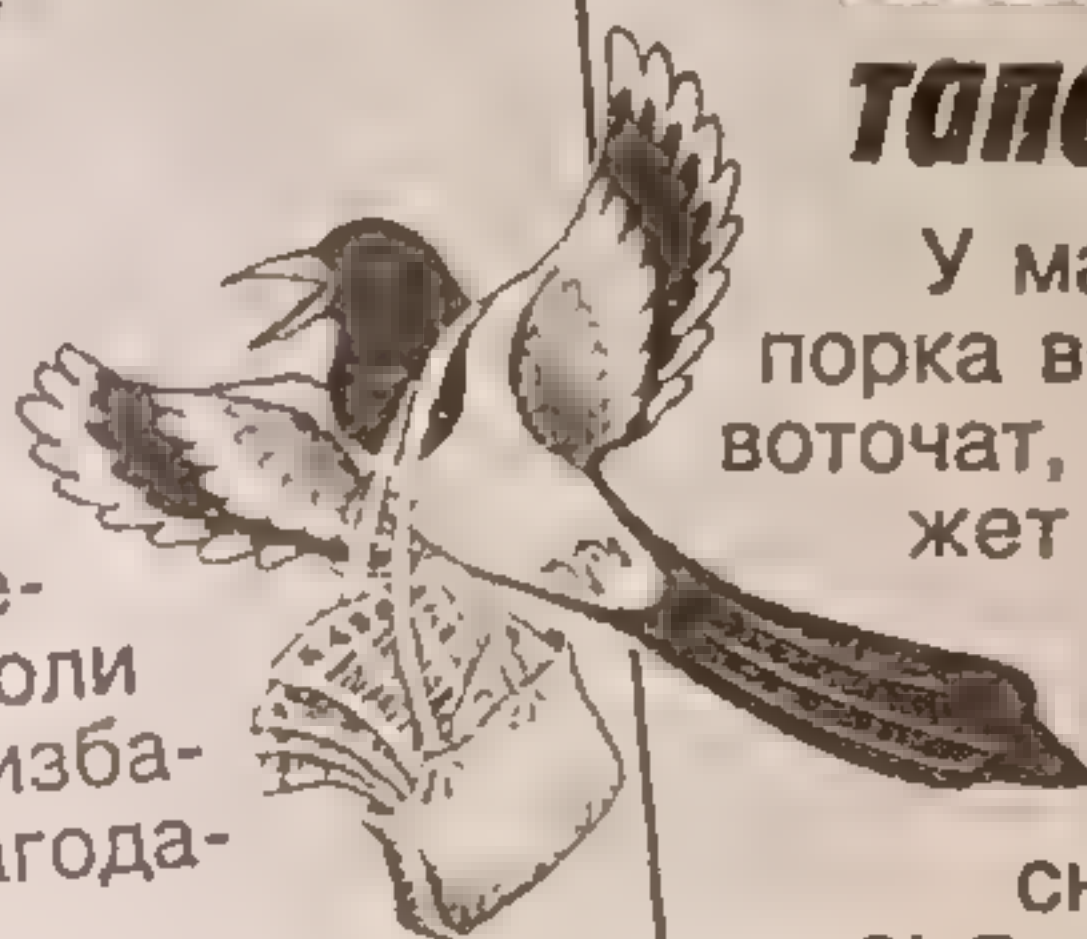
В госпитале моему внуку удалили мозговую опухоль (образовалась после удара). Появилась послеоперационная киста. Нужна еще операция. Он часто теряет сознание, бывают судорожные состояния. Он закончил высшую школу офицеров. Пишу, а слезы ручьем бегут. Помогите!

Лидия Васильевна
Литвинова,
Саратовская обл.,
г. Красноармейск,
ул. Речная, д. 29 А

Не могу ходить без боли

В прошлом году у меня вдруг икра на одной ноге заболела. В больнице определили закупорку вен. Лежал в больнице, но улучшений мало. Хожу с палочкой без боли всего 200-250 метров. Помогите избавиться от этого недуга. Буду благодарен за любой совет.

В.Т. Лузан,
646024, Омская обл., г. Исилькуль,
ул. Юннатов, д. 4, кв. 2



Хоть бы чуток поправиться!

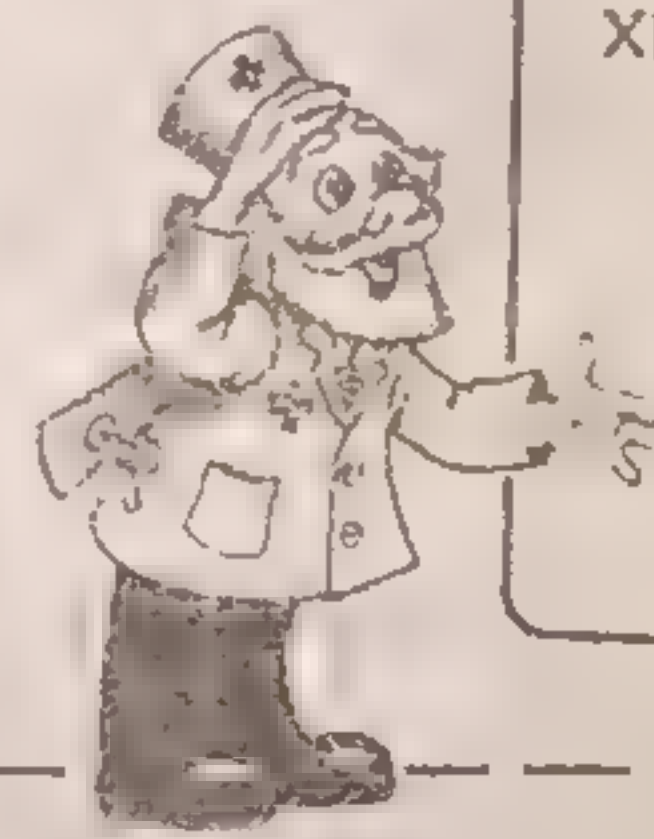
Мне 61 год, и уже 20 из них я болею сахарным диабетом. К врачам вовремя не обратилась. А теперь даже письмо за меня пишут - сильно упало зрение. Говорят, можно приостановить развитие слепоты. Добрые люди, подскажите, как и чем полечиться. Хоть бы чуток поправить здоровье!

Валентина Ивановна Пахомова,
160013, г. Вологда,
ул. Мишкельская, д. 3 А, кв. 15

После операции шишки снова вырастают

14 лет назад мне удалили два жировика на голове. Но появилась новая шишка. Вырезали. После операции выросло еще семь штук. На операцию нет надежды, хотелось бы народными методами полечиться. Кто средство подскажет?

А.А. Шеина,
414044, г. Астарахань,
ул. Панферова, д. 2, кв. 1



Бородавки

ничему не поддаются

Замучили меня бородавки! Те, что на ножках, я перевязываю ниткой, и они отваливаются. А коричневые никак не могу вывести. Иногда они зудят, да и при мытье я их часто мочалкой царапаю. А еще на подошве мозоль не сходит. Что еще попробовать, и можно ли пользоваться ляписным карандашом?

Ольга Ивановна,
г. Кашин,
Тверская область

Невозможно даже тапочки обуть

У мамы моей подруги закупорка вен. Открытые раны кровоточат, болят. Ночью она не может спать. На ноги невозможно даже тапочки обуть. На операцию нет денег. Хоть бы боль снять - и то помощь. Но как?! Сил нет видеть эту муку!

Валентина Булыгина,
606400, Нижегородская обл.,
г. Балахна,
ул. Чкалова, д. 21

В 50 лет вдруг парализовало

Мою сноху ни с того ни с сего в 50 лет парализовало. С уколами ей вроде лучше, но очень медленно улучшение наступает. Посоветуйте какие-нибудь травы, чтобы лечение быстрее пошло. От лекарств у снохи уж печень воспалилась.

Анна Черноусова,
Пермская обл.,
Сивинский район,
с. Сива,
ул. Садовая, д. 17, кв. 4

Болеет девочка от учебы

У моей знакомой дочь больна резидуальной энцефалопатией, вегето-сосудистой дистонией, астено-невротическим синдромом. Она учится в 11-м классе, много занимается. На каникулах ей лучше, а во время учебы мучают головные боли, головокружения, низкое давление, высокая температура. Врачи говорят, это пройдет с возрастом. Так ли?

А.А. Шеина,
г. Астрахань

Меня клещ заразил

5 лет назад меня укусил клещ. Из-за этого до сих пор болят левая рука и нога, левая сторона головы. Иногда они будто просто не работают. Лицо дергается, поднимается давление, побаливает сердце. А мне всего 28 лет. Обращаюсь за помощью к вам, айболитовцы. Подскажите хорошее средство! Врачи поставили диагноз: энцефалопатия.

Илиза,
452600, Р. Башкортостан, г. Туймазы, ул. Мичурина, д. 23 Б, кв. 68

В номере также использованы материалы из газеты: «Физкультура и спорт».

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ № 77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
414044, г. Астрахань, ул. Панферова, д. 2
Тел. (8482) 55-16-08, 55-16-53
Факс (8482) 55-16-48

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 307 Тираж 200.144 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Дружеское
подписание
и печать:
по графику -
пятница
- 17 00;
фактически -
пятница
- 17 00

Редакция
Тел. (8482) 55-16-08, 55-16-53
Факс (8482) 55-16-48
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-23-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Художник
Набор
Корректор
Дизайнер
Е.А. Г.П.
Иванова И.И.
Иванова О.И.
Иванова Т.И.
Вороженина Е.И.
Сосновская Н.И.
Боголюбова О.И.
Лукин Ю.И.

Ай, Болит!

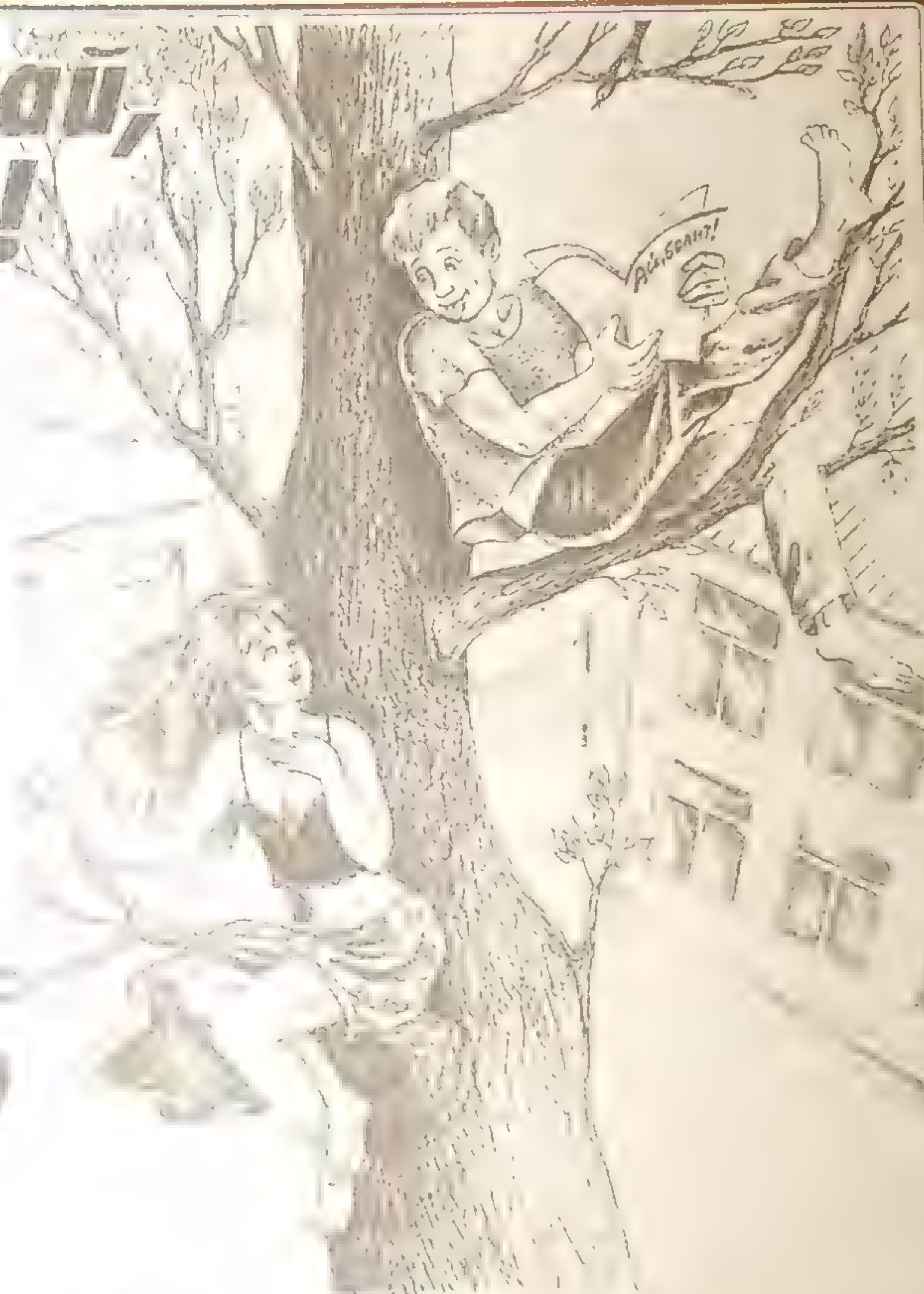
Подпишись и читай, читай и лечись!

Подробную информацию о льготной подписке на наши издания читайте на стр. 8

Спасибо за помощь

Хочу поблагодарить всех, кто написал нам и помог моему мужу. Спасибо вам, Е.Н. Харламова из Йошкар-Олы, Ольга Владимировна из Воронежа, Е.Д. Щетинина из Воронежа, М.Н. Иванова из Мурманской области, А.И. Теплов из Свердловской области, К.М. Спиридонова из лужской области, П.Е. Шеликов и М.Н. Князькова из дарского края, Т.П. Замшина из Екатеринбурга, З.П. Балкиных из Свердловской области, Шамова из Вологодской области, М.Г. Шухаренко из Воронежской области, Е.Е. Зинин из Самарской области. Я вам очень благодарна за чуткое и доброе отношение к больному человеку.

Надежда Николаевна Нечаева,
с. Ножкино, Саратовская область



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Не шлите больше мухоморов!

Милые мои, спасибо за помощь! Я получила мухоморов даже больше, чем надо. Бандероли чуть не каждый день приходят. Больше не нужно. Извините, кому пришлось отправить посылку обратно. У меня уж и пенсии не хватает, чтобы все выкупить.

А.В. Румянцева,
п. Вересово,
Архангельская область

Не ожидала столько писем!

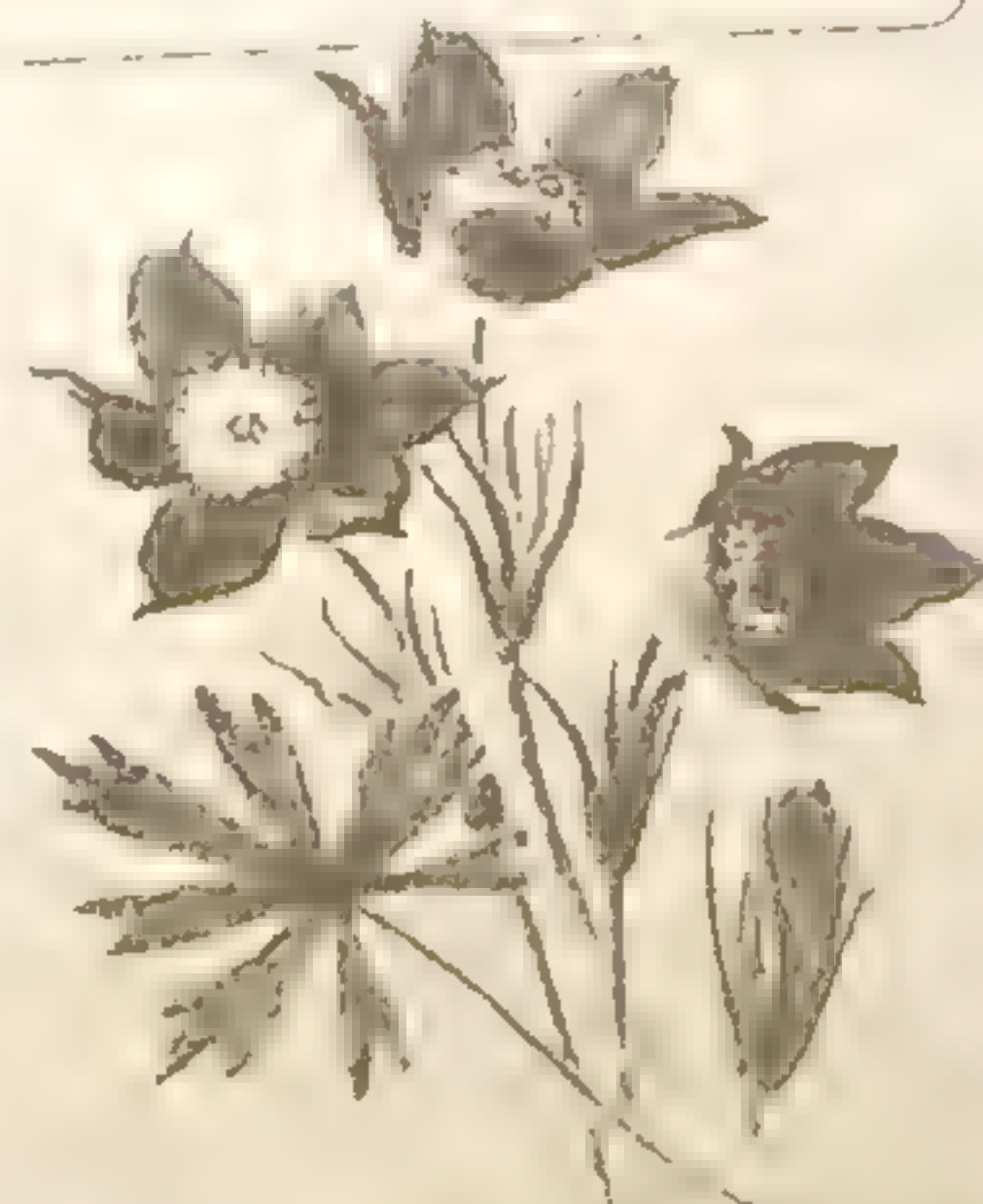
Нет слов, чтобы выразить благодарность добрым людям, которые откликнулись на мою просьбу. Даже не ожидала, что столько писем придет! Пишу письмо, и слезы наворачиваются. Спасибо тебе, газета, за помощь. Всем айболитовцам желаю всего самого лучшего!

Н.Н. Лотц, г. Екатеринбург

Посадите расторопшу на даче

Кто спрашивал про семена расторопши на посадку? Пишите, я вам их вышлю. Могу рассказать и о лечении этой травой.

М.Е. Катин,
632550, Новосибирская область,
г. Чулым,
ул. Чулымская, д. 3, кв. 5



«Ай, болит!» дарит надежду

Огромное спасибо за создание газеты «Ай, болит!». Она объединяет тысячи людей и дарит надежду на выздоровление. Также спасибо тем, кто обратил внимание на мою заметку «Мухоморная настойка». Мне прислали несколько рецептов от моей болезни.

Особо хочу поблагодарить З.И. Ухину из Орла, А.Н. Кучкину из Белоречка, А.Н. Бондаренко из Волчанска, Е.И. Шерстобитову из Среднеуральска, Л.А. Рогозину из Междуреченска, И.К. Евсееву из Ленинградской обл. Огромное вам спасибо за ваше доброе сердце и духовную поддержку!

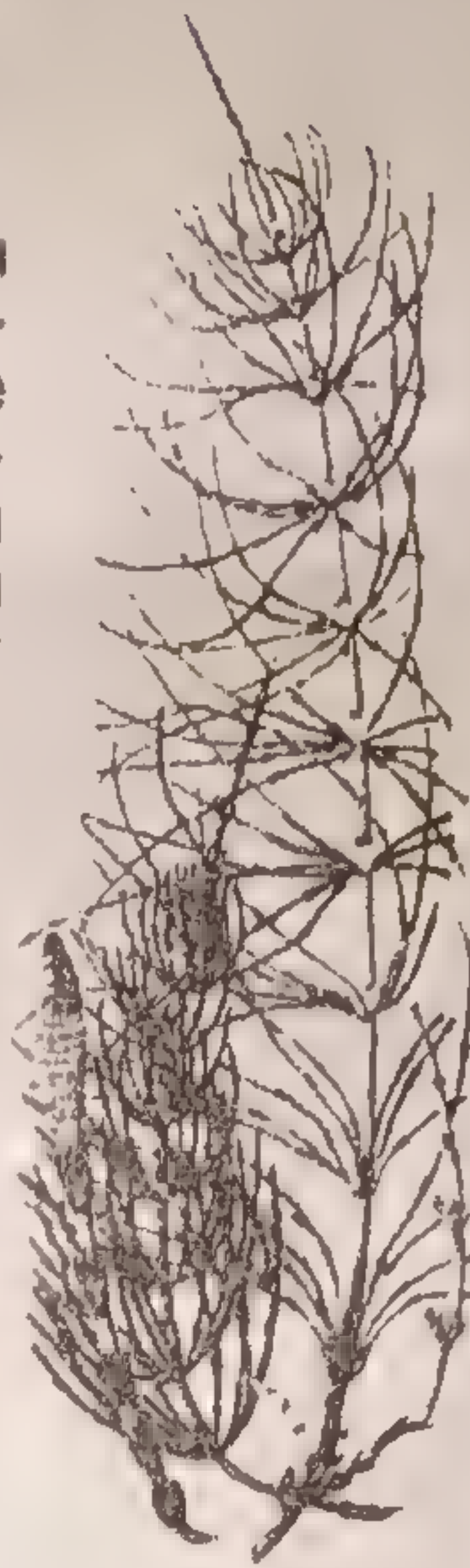
Г.Ф. Кувшинов,
Астраханская обл.

Здравствуй,

Заварила травку и уняла боль

Четыре года назад отправилась я к знакомым в деревню за сотню километров от города. Уже в поезде почувствовала, что левая почка побаливать, начинает - камни-то у меня давненько уж завелись. К полуночи жгучая боль притупилась, но утром даже встать не могла от почечной колики. Медсестра сделала два укола, но они не помогли. Тогда хозяйка дома, где я гостила, принесла какой-то травы, заварила щепотку стаканом кипятка, настояла 20 минут. Я полстакана сразу выпила, через два часа еще полстакана. К вечеру боль сняло. А я с тех пор каждый год заготавливаю ту чудо-травку - хвощ полевой - и с неожиданной болью всегда справляюсь сама.

В. Харлова,
г. Алапаевск,
Свердловская обл.

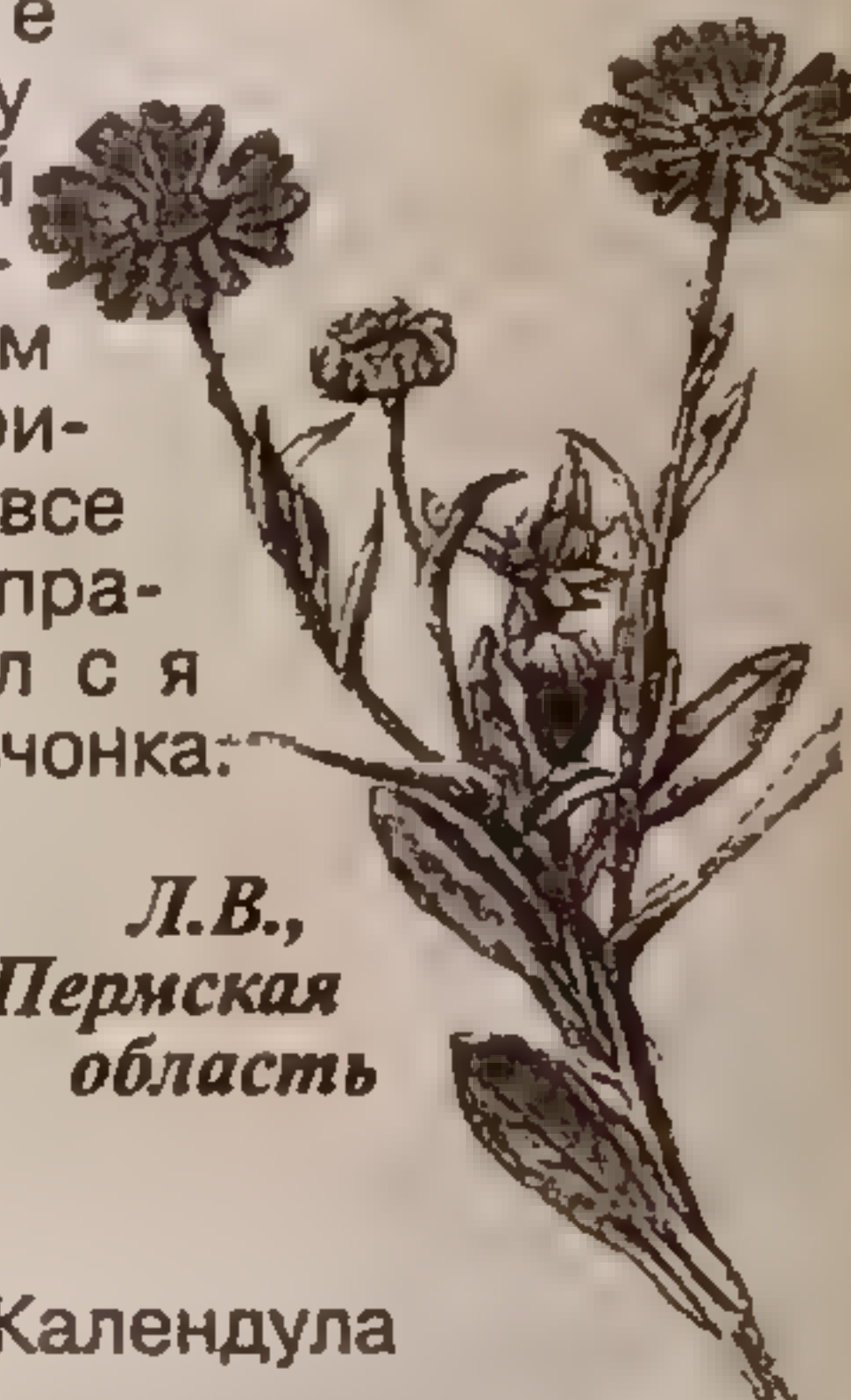


Исчезла молочница у малыша

Прихожу как-то к молодой соседке. А у нее сынишка-малыш плачет, ни соску, ни грудь не берет. Она и сама плачет: что с ребенком? Посмотрела я, а у малыша будто творог во рту - вся слизистая молочницей поражена. Дала я цветов календулы и рассказала, как лечить. Она стала ч. л. цветов заливать стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процеживать и давать сынишке по 2 ч. л. настоя в день. Дня через три сама ко мне пришла: «Спасибо вам! Сынишка спать стал лучше. Медсестра приходила, сказала, что он уж почти здоров». Она его еще пару дней на-стойке поила и все - поправился мальчонка.

Л.В.,
Пермская
область

Календула



За одну весну псориаз вылечили

Было моему Васятке лет 14. Чуть не полтора года псориазом маялся: руки в локтевых сгибах и зимой, и летом шелушились, особенно после бани. А помогло ему простое средство. Я смешивала ст. л. чистого дегтя с 3 ст. л. рыбьего жира. Намазывала тряпочку и привязывала к больным местам. Еще поила сына тысячелистником и цветами бузины. Ч. л. сухой травы тысячелистника и столько же сухих цветов бузины заливала стаканом крутого кипятка. Настаивала, процеживала. Потом доливала кипяток, чтобы настоя 200 мл получилось, и давала сыну выпить за день в 3-4 приема. Так за весну он и вылечился, летом уже не стеснялся руки оголять.

М.И., Пермская область

От редакции: 18-го июля вышел спецвыпуск «Мы лечим псориаз так...», приобретайте и читайте!

Очанки и сабельника мне не жалко

Могу выслать всем, кто нуждается, траву сабельника болотного, очанку. Хочется хоть как-то помочь добрым людям. Пишите.

Валентина Николаевна
Дубинина,
165151, Архангельская обл.,
Шенкурский район,
п/о Аксеновское

Сам себе доктор

Если, не дай Бог, вы знаете, что такое мочекаменная болезнь, то вы тогда точно знаете, что означает нестерпимая боль. Боль, от которой хочется лезть на стену. Боль, которая, кажется, никогда не закончится. Сегодня от этой болезни в нашей стране страдают миллионы. И именно им в первую очередь адресована эта публикация.

Вы только представьте себе, что создан лечебный пояс, при помощи которого через три месяца ваши камни в почках превратятся в песок! Число тех, кто смог убедиться в этом, уже пошло на тысячи. Лечебный пояс «Физомед», над созданием которого десять лет трудились российские ученые, успешно прошел клинические испытания.

ния в крупных медицинских центрах страны. И сегодня он рекомендован Минздравом РФ к серийному производству.

Урологи, убедившись в высокой эффективности пояса «Физомед», активно используют его при лечении мочекаменной болезни. Никогда еще лечение этого заболевания не было столь простым, доступным и щадящим.

Отрывки из дневника больной

17 ноября

Целый день сегодня провела в постели. Боль постепенно стихает. Все, что было вчера, вспоминается как кошмарный сон. После того как я нагнулась за упавшей ручкой, дикая, ни с чем не сравнимая боль пронзила мою поясницу. Дальше помню

смутно: «скорая», укол. И вот я лежу в постели собственной квартиры и подсознательно очень боюсь, что эта боль повторится.

24 ноября

Вот уже третий день не

Прощайте, камни

вылезаю из поликлиники: УЗИ, анализы. Сегодня наконец объявили приговор - камни в почках. Четыре маленьких по 5-6 мм и один крупный - 2 см. Теперь-то мне понятно, откуда эти постоянные боли в пояснице, которые так мешали мне жить. Особенно на даче, когда копала огород. К тому же врач сказал мне, что гипертония и частые головные боли - это все тоже от почек. Господи! Мне всего лишь сорок лет. А теперь предстоит операция.

26 ноября

Снова была у врача, узнавала подробности об операции. Я этого не хочу.

30 ноября

Ольга из бухгалтерии рассказала мне о том, что наши ученые придумали специальный пояс, с помощью кото-

рого все камни разрушаются сами по себе спустя три месяца. Наверное, очередной обман.

1 декабря

Опять разговаривали с Ольгой. Она сказала, что пояс на самом деле помог ее свекру, а было у него аж 14 камней! Надо решаться - или покупать пояс, или делать операцию. Сегодня опять кололо в пояснице.

2 декабря

Я посоветовалась с врачом. Он сказал, что этот пояс

доктор Айболит!

Коктейль молодости моего дедушки

Моему дедушке 68 лет. Но я не помню, чтобы он когда-нибудь болел. Выглядит дед очень молодо, без усталости копается в огороде, ходит по магазинам, всегда веселый и разговорчивый. А секрет его здоровья и молодости вот в чем. **Зимой и осенью перед сном дед выпивает стакан теплого молока с 10-12 каплями чесночного сока.** Но выжимает его только из чеснока с розовой кожурой. Молочно-чесночный коктейль прекрасно тонизирует организм, снимает усталость и прогоняет простуду.

Галина Дмитриевна Кайнова,
г. Темрюк

Через два месяца кожа очистилась

Наш почтальон в деревне всегда под кепкой носил большой носовой платок. Мы его даже Шторкой из-за этого прозвали. Однажды бабушка Нюра приехала к нам в гости и сразу определила, что он псориазом болен. Решила ему помочь от беды этой избавиться. **Залила листья герани кипятком и варила с полчаса на медленном огне. Тут же столовую ложку можжевельниковых ягод залила стаканом кипятка.** Когда почтальон почту принес, она ему вот что сказала: «С геранью примочки делай минут по 5. А можжевельник пей по стакану в день». И ягод ему с собой дала. Жила она у нас месяца два. И перед самым отъездом почтальон к нам без «шторки» зашел. Кожа у него на голове была чистая, без признаков болезни - вылечился.

Наталья Босюк,
Архангельская область



Одним рецептом двух зайцев убила

Я решила в прошлом году сама попробовать полегчить от псориаза соком лимона. В первый день выпивала сок пяти лимонов, во второй - десяти. Так каждый день прибавляла по 5 лимонов и дошла до 25. Потом в том же порядке убавлять стала, пока до 5 лимонов не дошла. Пила через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов. После процедуры полоскала рот водой. Курс лечения у меня получился 9 дней. За это время я полностью избавилась от высыпаний псориаза, и даже коленки хрустеть перестали.

М.Ф.,
Пермская область

Всем, кто интересуется лекарственными травами, могу выслать каталог трав и растений Горного Алтая. Есть информация и по биологически активным пищевым добавкам. Присылайте заявку и конверт с обратным адресом.

Александр Викторович Баранов,
184686,
Мурманская область,
г. Снежногорск,
а/я 128

Отвечаю по поводу нарииз

В марте было опубликовано мое объявление с предложением выслать нарииз. Получаю много писем с вопросами о применении этого лечебного препарата. Хотелось бы ответить через газету.

Показания к применению: дисбактериоз, кишечные инфекции, аллергические поражения кожи (диатез, нейродермит, псориаз, экзема), воспалительные заболевания органов дыхания (бронхиальная астма, бронхит, пневмония). Показания для ослабленных людей со сниженным иммунитетом.

Способ употребления подробно описывается в инструкции. Флакон используется в течение недели. Курс лечения зависит от заболевания, но не менее 15-30 дней. А для профилактики и рецидивов заболеваний применять длительное время как кисломолочный лечебный продукт. Стоимость флакона - 15 руб. Но менее 5 флаконов выслать технически невозможно. Кто вступает в переписку - высылайте чистые конверты. Могу выслать также пихтовое масло, 30 мг - 30 руб.

150062, г. Ярославль, а/я 83

Сам себе доктор

создали российские ученые и аналогов в мире ему нет. Также он сказал, что клинические испытания доказали эффективность этой новинки.

4 декабря

Я купила пояс «Физомед» в аптеке. Стоит он чуть боль-

в почках!

ше 600 рублей и представляет собой обычный хлопчатобумажный пояс на липучке шириной сантиметров 8 с кармашками, куда положены специально обработанные пластины из парафина. Носить его надо не меньше 3 месяцев. Неужели он может действительно помочь?

15 декабря

Вот уже одиннадцатый день ношу лечебный пояс, даже ночью его не снимаю. В ношении он удобен - к нему быстро привыкаешь и уже на

третий день он вообще не чувствуется. Но самое главное - исчезли тянущие боли в пояснице. Или мне это только кажется?

2 января

На Новый год мы с мужем были у Локшиных. Выпили, естественно, прилично. Это сразу же отразилось на почках - заболела поясница. Я совсем забыла, что во время лечения не рекомендуется употреблять алкоголь в больших количествах. Кстати, я надеялась свой новый клетчатый костюм, и никто не заметил, что под ним у меня еще и пояс.

11 января

Была в поликлинике, сдавала анализы. Оказывается, у меня начал выходить песок. Нет, это правда фантастика!

12 января

Сегодня я постирала пояс. Это, оказы-

вается, так просто: открываешь кармашки, вынимаешь лечебные вставки и спокойно стираешь. К утру все высохло. Чувствую себя хорошо, вроде бы и голова даже не беспокоит, как раньше.

14 января

Я поняла, на что похож этот пояс, - на руки матери. Стоило тебе в детстве ушибиться или упасть, как она сажала к себе на колени и прикладывала руку на больное место. И сразу же слезы высыхали, а боль исчезала, как будто ее и не было вовсе. Чувствую себя гораздо лучше.

30 января

Рассказала о своем лечении Вальке Ивановой, своей однокласснице, - у нее муж почечник. Она тоже загорелась купить пояс.

5 февраля

Вчера у меня опять всю

ночь болели почки. Я сразу же побежала к урологу, сдала анализы, и выяснилось - начал выходить крупный песок. Это настоящее чудо!

29 февраля

Перечитала свои предыдущие записи - какая же я была дуреха, что не верила. Была на УЗИ, там мне сказали, что часть камней уже разрушена. Звонила Вальке, передавала благодарность от своего мужа, который тоже носит пояс не снимая.

4 марта

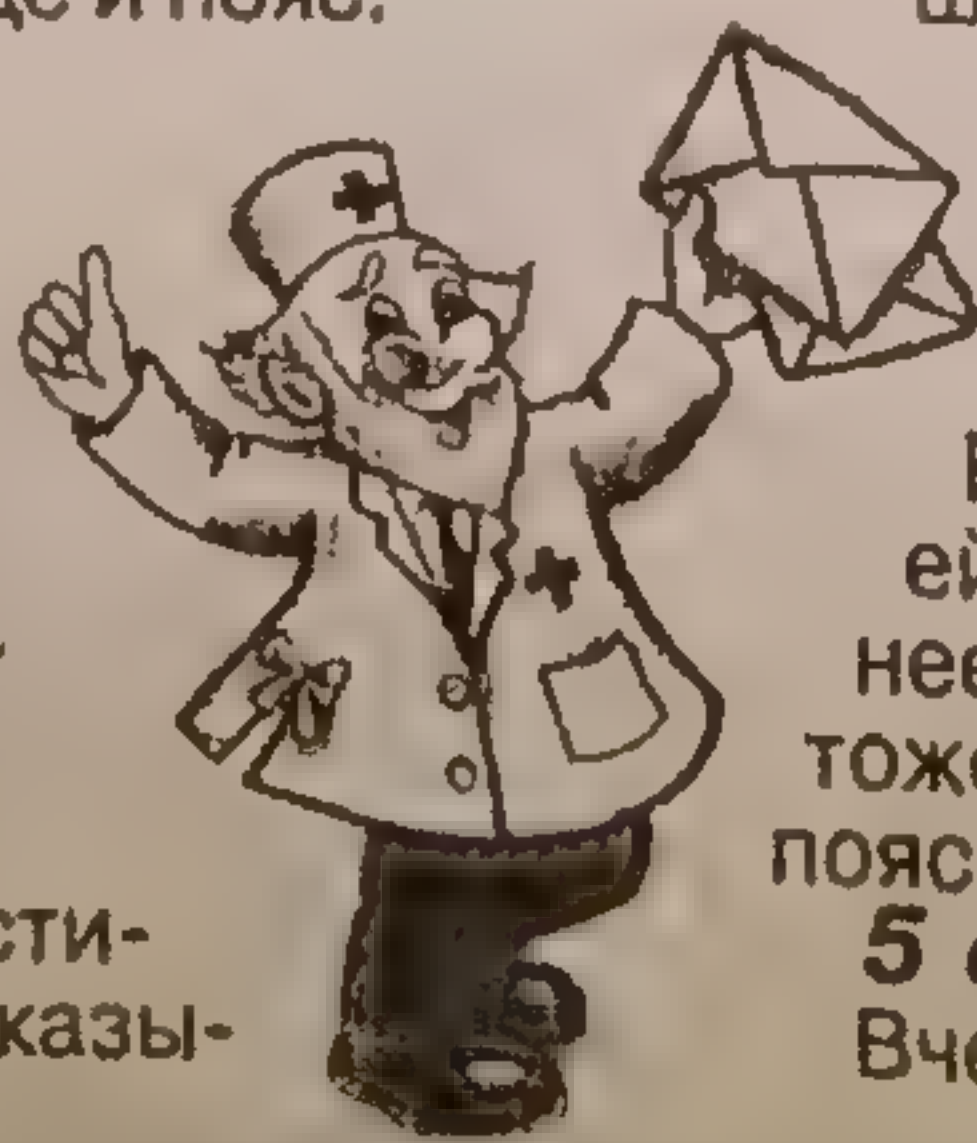
Еще шел песок. Было довольно больно. Скорее бы это закончилось!

• • •

14 марта

Была у врача. УЗИ показывает, что камней у меня больше нет! Я от радости поцеловала уролога.

«Мир новостей»



И в ночи, и спозаранку враг твой - бледная поганка!



В Воронеже - чрезвычайная ситуация. С начала грибного сезона в городе отравились 94 человека, причем 44 из них - дети.

- Обычно с такой бедой, - говорит заместитель главврача Юрий Семенович Козлов, - к нам обращаются в конце июля - начале августа. В этом же году из-за сильных дождей, которые способствовали росту грибов, первые жертвы к нам поступили уже 19 июня.

- Проблема в том, - продолжает Юрий Семенович, - что токсины

бледной поганки быстро выходят из крови и проникают в ткани. Если с момента отравления прошло хотя бы 24 часа, мы еще в силах помочь.

Увы, при отравлении бледной поганкой осложнения неизбежны. У больных поражаются печень, желудок, почки... Если же люди травятся условно-съедобными грибами или съедобными, но плохо приготовленными, то их вылечивают полностью.

Елена Попова



ВСЕ СЕКРЕТЫ

Внимание - в СНГ грибная эпидемия! Жертвами ее становятся любители грибов. По официальным данным, признаки сильнейшего отравления зафиксированы уже более чем у 300 человек! 21 из них умерли. Это столько же, сколько за весь прошлый грибной сезон.

Грибная напасть стремительно набирает обороты. Только в России за эту неделю количество пострадавших от грибов увеличилось почти в десять раз...

Не верьте, что водка спасает от грибных ядов, а луковица синеет в опасной грибной воде...

Даже вполне съедобные грибы следует варить не менее часа в 2-3 водах



Протри очки: в чем ты варишь сморчки?

Пенсионер Петренко из Н. Новгорода собирал сморчки. Их, как обычно, вымочили, отварили, и два дня семья ими питалась. А потом - тошнота, слабость, головокружение, холодный пот - все симптомы резкого пищевого отравления... Причиной отравления, как выяснилось, стало то, что после вымачивания сморчков (сами по себе они не ядовиты) их отварили в той же воде!

Наталья Лисицына



Что советуют врачи?

Грибы - даже самые что ни есть съедобные - категорически противопоказаны тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями печени и почек. Специалисты отдела гигиены питания Центра санэпиднадзора Московской области считают: даже стопроцентные опята - слишком большая нагрузка для больного, а также молодого и неокрепшего желудка. А если, не дай Бог, вы спутаете съедобный гриб с ядовитым, у ребенка или хроника шансов выжить несравненно меньше.

Не ходи по грибы -

Назвался груздем - не влезай в пузо

Меньше чем за неделю в Волгоградской области жертвами грибов стали 46 человек. Не удалось спасти шестерых.

Некоторые из горе-грибников уже выписались из больниц, но на смену поступают новые жертвы. Заместитель главного государственного санитарного врача по Волгоградской области Александр Чайка особо попросил предостеречь приезжих: грибы, растущие в Нижнем Поволжье, сильно отличаются от «сородичей», к примеру, из Белоруссии - и по строению, и по степени съедобности.

Александр Сазонов,
г. Волгоград

Бытует мнение, что грибы можно проверить, проварив их с луковицей, монетой и т. п. Это ложь, говорят медики. В домашних условиях никак нельзя отделить ядовитый гриб от съедобного.

Геннадий Сысоев

Запомни имя гада, в котором много яда

Бледная поганка - смертельно ядовитый гриб. Растет в лиственных и хвойных лесах. Шляпка почти плоская, зеленоватая или желтоватая. «Косит» под шампиньоны и сыроежки. Но в отличие от первых изнанка шляпки - белая, а не розоватая или коричневатая; от вторых - имеет широкое, как будто повисшее, кольцо на бледно-пятнистой ножке.

Мухомор поганковый (вонючий) - очень похож на поганку и также смертельно ядовит. Только шляпка у него белая, в форме конуса.

Мухомор порфирный - шляпка буровато-серая, почти без «хлопьев».



Врачи не едят грибы, посмотревшись на своих больных

Дальний Восток для грибников - настоящий рай, какого не найдешь, пожалуй, ни в одном уголке России. Здесь вам ильмаки, опята, лисички, волнушки, липовики, обабки, грузди. Только покупать их врачи настоятельно не рекомендуют. Ведь если росли эти красавцы у автомобильных дорог, вы рискуете отравиться даже белыми грибами.

Некоторые хозяйки пытаются избавиться от ядовитых

веществ проверенным на овощах и фруктах способом - замочить их на несколько часов в холодной воде.

- Бесполезно, - говорит Галина Шкляр, главный инфекционист Владивостока. - Ведь споры, которые с готовностью впитывают в себя тяжелые металлы, никак не промоешь. А есть еще и условно-ядовитые грибы, то есть те, которые могут стать ядовитыми при недостаточной термической обработке, - это сморчки или ильмаки.

Кстати, многие врачи-токсикологи, посмотревшись на страдания своих подопечных, вообще грибы больше не едят...



Татьяна
Надеина,
г. Владивосток



недалеко до беды!

Если выпил пива кружку - не смотри на зеленушку

- Уж сколько мы объясняем, что в Ростовской области не растут никакие грибы, кроме условно съедобных и ядовитых, - сетует заведующая отделением центра госсанэпиднадзора Ростовской области Эмма Гасинская. - И все равно каждый год - смерти. Люди забывают о том, что настоящий белый растет только в густом лесу. А в степи - белые и зеленые мухоморы. И подберезовиков у нас не бывает. Кстати, некоторые виды грибов - синяк-дубовик, зеленушка - особенно ядовиты в сочетании с алкоголем.

Владимир Ладный

Запомни имя гада, в котором много яда

Мухомор пантерный - клейкая серо-зеленая шляпка с мелкими белыми «хлопьями».

Мухомор красный - это тот самый мухомор, который все знают.

Желчный гриб (ложный белый) - Главное, что его выдает, - быстро розовеющая на изломе мякоть. У настоящего белого она цвет никогда не изменит.

Сатанинский гриб - смахивает на дубовик, но мякоть на изломе сначала краснеет, а потом синее.

Опенок ложный - кольца на ножке нет, мякоть желтая, в воде чернеет или синее.

Лисичка ложная - выглядит практически так же, как съедобная. Только поярче, покрупнее, а изнанка шляпки ярко-оранжевая.

Что делать, если вы отравились

Признаки грибного отравления в принципе такие же, как и самого обычного пищевого: расстройство желудка, рвота, повышение температуры. Единственное серьезное отличие - быстрота процесса: проблемы с животом начинаются через 6-7 часов после того, как грибы были съедены.

Помните: самодеятельное промывание желудка вас в этом случае не спасет - нужна квалифицированная врачебная помощь, причем в больничных условиях. Поэтому ни в коем случае не теряйте времени! Если есть хотя бы малейшее подозрение на то, что вы или ваши близкие траванились именно грибами - без колебаний вызывайте «скорую» или везите пострадавшего в ближайшую больницу. Лучше поднять ложную тревогу, чем помереть!

На развороте
материалы газеты
«Комсомольская
правда»

Что случилось с грибами?

Специалисты выделяют несколько причин столь массовых отравлений.

- Первая и самая распространенная - народ принимает по ошибке поганки, мухоморы и прочую дрянь за съедобные грибы.

Ситуация осложняется тем, что в южных регионах ядовитые грибы под влиянием сумасшедшей активности солнца (високосный год!) и сухой погоды меняют внешний вид и «косят» под съедобные.

Как утверждает главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко, некоторые поганки, к примеру, меняют окраску и теряют характерную для них «юбочку». После чего становятся похожими на опята.

Нынешним летом таких «опят» особенно стоит остерегаться жителям Свердловской, Ростовской, Липецкой,

Тульской, Воронежской областей. Оттуда, кстати, и пришли первые сообщения об отравлениях грибами.

Эпидемиологи умоляют не верить «крутым» книжкам, предлагающим новомодные «французские рецепты» приготовления мухоморов! Не рискуйте!

- Второй вариант - отравление переросшими грибами. Как рассказали нам в Московском областном центре санэпиднадзора, грибы со шляпками больше 6 см в диаметре нельзя есть ни в коем случае! В них уже начинают разлагаться белки и скапливаются вредные продукты.

- Наконец, третья причина несчастий - грибы были неграмотно приготовлены. Чаще всего в больницу попадают, отведав прошлогодних консервов собственного приго-

товления - с ботулизмом. Это когда закатывают грибы, на которых остались частички земли с микроорганизмами.

«Пищевая ценность гриба равна нулю. Ни полезного белка человеку, ни углеводов они не дают. Если хотите, ценность здесь только эстетическая: соленые, маринованные хрустящие грибочки хорошо идут после рюмки или стакана».

Геннадий Онищенко,
первый замминистра
здравоохранения РФ,
главный
государственный
санитарный врач
России
(в интервью
«Интерфаксу»)



Как победить

Появился ночью зуд

Ночью у Кати, моей близкой родственницы, 19-летней студентки, появился сильный зуд в области груди, плеч, предплечий, спины, бедер, ног. Утром появилась сыпь, подобно ожогу крапивой. Кожу протерла одеколоном. На некоторое время зуд уменьшился. На следующий день обратилась к врачу-дерматологу. Врач поставил диагноз - зудящий дерматит. Выписал тавегил - по таблетке 3 раза в день. При отсутствии эффекта порекомендовал перейти на прием супрастина. Сыпь на теле немного прошла, но зуд беспокоил, особенно по ночам.

Врачи отмечают: аллергические реакции у детей на ряд продуктов питания составляет от 8 до 10 %.

душных шарах. При контакте с латексом могут появиться кроме сильного зуда и воспаления кожи, насморк, отеки глаз, приступы астмы.

Другой аллерген - никель, что содержится в ювелирных украшениях: брошках,

браслетах, кольцах, кулонах, серьгах. Установлено: аллергия на никель у человека, чувствительного к аллергическим реакциям, сохраняется на всю жизнь.

Моя методика лечения

Для Кати я составил такой план лечения

1. Диета.
2. Очищение кишечника, печени, крови, лимфы.
3. Лекарственные растения.
4. Лечебные ванны.

Диета

Мы исключили из меню продукты, вызывающие аллергические реакции, а также еду, содержащую их в небольшом количестве, - сдобные мучные изделия, кремы, майонез, запеканки, торты, цельное молоко, яйцо, рыбу, цитрусовые, шоколад, мед, орехи. Исключили острые блюда, пряности, приправы, копченые продукты, мясные, рыбные и грибные бульоны, все жареное.

Итак, назначено: каши без молока - гречневая, рисовая, овсяная, перловая, ячневая. Супы вегетарианские с овощами, крупой, фруктовые. Нежирные говядина, телятина, курица - отварные через

Другие

Черноголовка обыкновенная

Порошок травы: используют растение, собранное во время цветения. В зависимости от возраста, принимать от 1 до 3 ст. л. сухой травы в сутки. Ее можно принимать в виде порошка до еды в 3 приема или заваривать кипятком. Отвар пить в горячем виде.

Настои

Трава чистотела большого: ст. л. травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/4-1/2 стакана утром и вечером.

Кокраснение кожи, сыпь, слезотечение, чихание, кашель, повышение температуры - все это характерные симптомы аллергии. В последнее время врачи обеспокоены большим количеством таких больных. На сегодня каждый пятый житель планеты страдает какой-либо формой аллергии. И это число, по прогнозам ученых, увеличивается с каждым годом. Но с аллергией можно и нужно бороться. И непременно победить.



ШКОЛА оздоровления

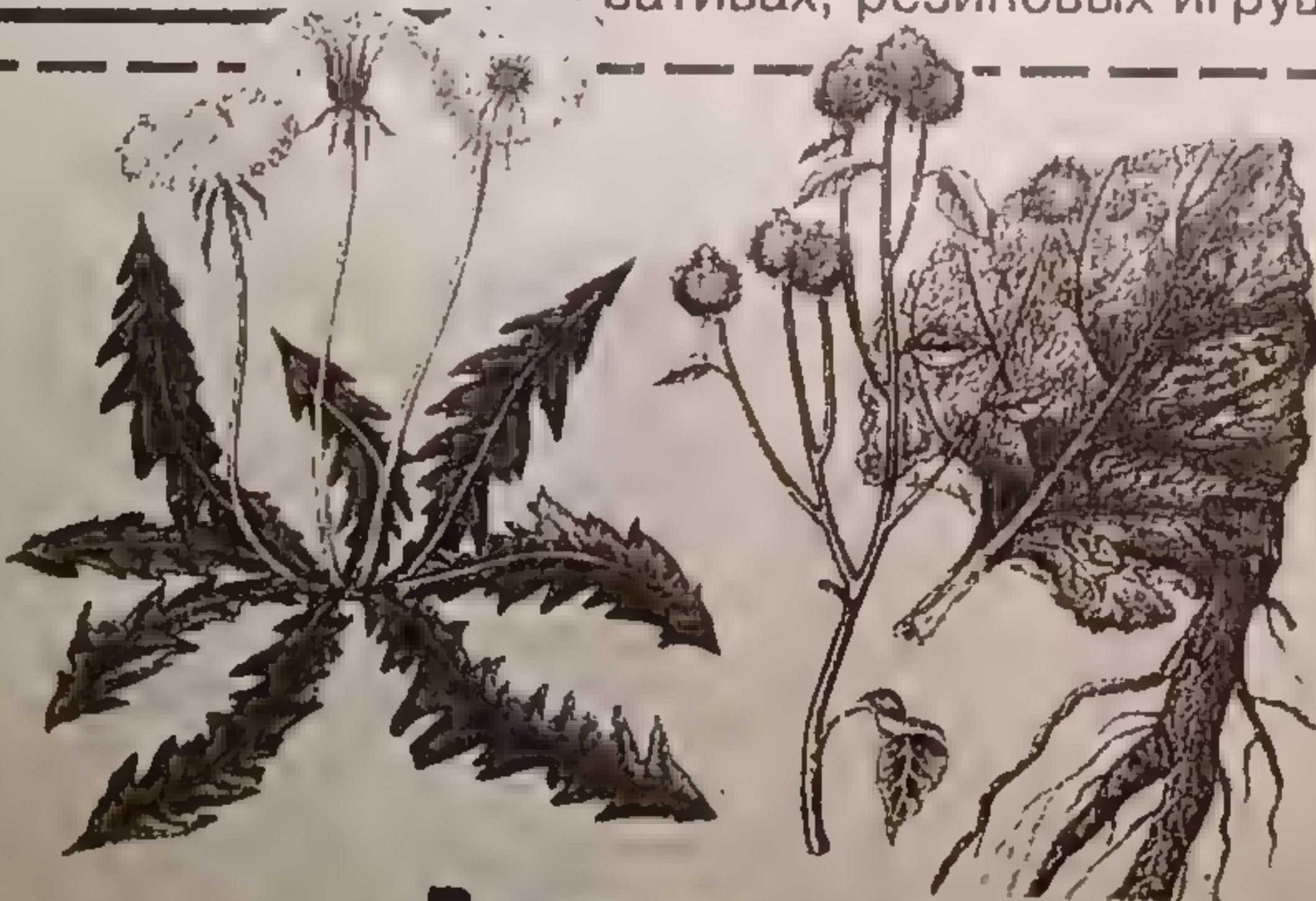
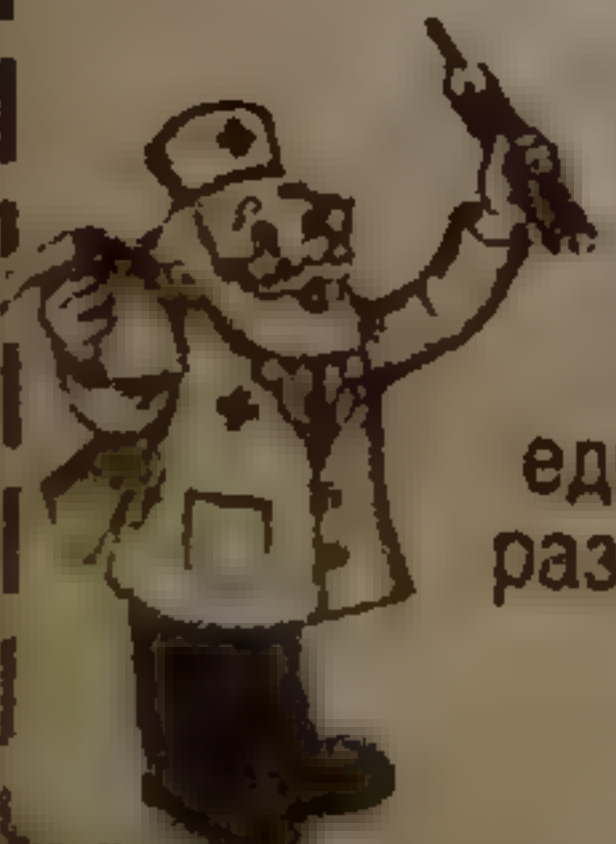
Чем опасны аллергены?

Аллергенов много. Ими могут стать, кроме продуктов питания, пыльца растений, медикаменты, жевательная резинка, укусы насекомых, различные микробы, шерсть животных, бытовая и книжная пыль, моющие средства (стиральные порошки, шампунь), косметика, лекарства.

Ученые в США выявили новые аллергены. Один из них, особенно опасный, - латекс, натуральный каучук. Он в детских сосках, пластыре, резиновых перчатках, презервативах, резиновых игрушках, детских воз-

Корни одуванчика и лопуха

Отвар: корень одуванчика и лопуха растереть в ступке и смешать вместе. Взять 2 ст. л. порошка смеси, залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром кипятить 10 мин и настаивать 10 мин. Пить по полстакана до еды и на ночь (5 раз в день).



Ряса маленькая

Настойка и порошок: ч. л. свежей промытой травы на 50 мл водки настаивать 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 15-20 капель в четверти стакана воды 3 раза в день.

Сухую ряску растереть в порошок. Смешать пополам с медом. Принимать по одному комочку весом 1-2 г 2-3 раза в день.

аллергию

день (местного производства), из молочных - сливки 15 % через день, кисломолочные продукты, творог. Картофель и овощи в отварном виде, компот из сухофруктов. Из жиров: сливочные, несоленые и рафинированные растительные масла. Из напитков: соки из клюквы и брусники, отвар шиповника, чай зеленый некрепкий. Диету обогащал источник кальция:

порошок из яичной скорлупы (по ч. л. раз в день).

Пищу, напитки готовил на родниковой экологически чистой воде или на водопроводной пропущенной через фильтр.

Очищение организма

Лечение должно прежде всего восстановить правильное обращение крови (если оно нарушено), или же удалить из крови все дурные вещества. Чудо-лекарство, способное выполнить эти две задачи, - простая вода.

В первые два дня мы провели голодание с питьем родниковой воды до 2 литров в день и очищение кишечника с помощью клизмы, слегка подкисленной лимонным соком. На третий день - очищение печени щадящим методом. 3 ст. л. ягод шиповника залили с вечера в термосе пол-литром кипятка и оставили на ночь. Утром в стакан с тремя ложками сорбита налили горячий настой шиповника, размешали, и Катя выпила залпом. Через 20 минут допила оставшийся настой. Потом - завтрак, через 45 минут: овощной салат без

специй и майонеза, свежее яблоко и настой из листьев малины или смородины. Очищение устроили трехкратное с интервалом два дня. Одновременно - очистку крови и лимфы: клюквенным соком и травяными отварами. С 6-го дня ежедневно в течение всего курса проводился тибетский метод очи-

стки - высасывание шлаков. Для этого

берется в рот немного кипяченой воды: движения мышц гортани напоминают те, что мы делаем, пытаясь убрать из зуба частички пищи. Вначале в течение недели высасывание Катя делала 5-7 раз в день по минуте. Затем еще неделю утром и вечером по 10 минут. Отработанную воду выплевывала и споласкивала рот слабым раствором лимонной или яблочной кислоты, а после прополаскивала рот кипяченой водой для профилактики кариеса (кислота разрушает эмаль зубов).

Траволечение

Из народных средств подобрал пять групп.

- В первой - противоаллергическая череда трехлиственная.
- Во второй - очищающие кровь клевер луговой, крапива, тысячелистник.
- Третья группа - повышающие иммунитет элеутерококк, эхиноцея узколистная, чага, лимонник, шиповник, кипрей.
- Четвертая - растения с выра-

женным успокоительным действием: валериана лекарственная, пустырник, плоды фенхеля, мелисса, листья мяты.

• Пятая группа - адсорбент - березовый уголь.

■ ■ ■

Итак, на 5-й день Катя начала принимать отвар череды по трети стакана 3 раза в день после еды. Мы брали 3 ст. л. травы (покупали в аптеке), заливали в эмалированной посуде 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, закрывали крышкой, нагревали на кипящей водяной бане в течение 15 минут, снимали и охлаждали при комнатной температуре 45 минут. Процеживали через ситечко, оставшееся сырье отжимали и добавляли воды до 200 мл.

В дошкольном и младшем школьном возрасте при цветении растений больше всего хлюпают носом мальчики, после 11-12 лет девочки начинают их догонять, а во взрослом возрасте женщин, страдающих поллинозом - аллергией на пыльцу деревьев или трав - в 2,4 раза больше, чем мужчин.

Облегчение отвар череды принес через 5 дней: постепенно стал исчезать зуд, появился спокойный сон. Но Катя пила это снадобье 3 недели, затем - перерыв в 2 недели и вновь два курса в течение 3-х недель. Но доза уже стала по ст. л. 3 раза в день.

Для повышения иммунитета пила отвар шиповника (2 ст. л. на стакан воды) по ст. л. 4 раза в день перед едой. После полоскала рот, т. к. аскорбиновая кислота шиповника разрушает зубы. Настойку элеутерококка принимала по 20 капель 2 раза в день за полчаса до еды в течение 12 дней. Для очищения крови применяли клевер луговой. Отвар из трех столовых ложек цветов на

стакан воды кипятили 5 минут, после остывания процеживали. Доза - по ст. л. 4 раза в день перед едой в течение 15 дней.

Для успокоения нервной системы и улучшения сна

Катя пила настой пустырника, приготовленный из расчета 3 ст. л. травы на стакан воды (заливали кипятком, настаивали 20 минут, процеживали) - по ст. л. 2 раза в день: днем и на ночь в течение 15 дней. Настой годен

только 10 дней и хранился у нас в холодильнике.

Очень помогла Кате очистка организма активированным углем. Она глотала по таблетке 3 раза в день первые десять дней. Больше не нужно, т. к. активированный уголь вбирает кроме токсинов из кишечника алкалоиды трав, витамины, гормоны. Уголь же я готовил сам. Собираю в лесу несколько сухих веток березы, возраста 10-15 лет, сжигал их в костре, угли сушил и складывал в банку с крышкой. К вечеру того же дня уголек готов к употреблению. Кусочек его размером с вишню я заворачивал в плотную бумагу, измельчал в порошок и давал Кате выпить вместе с водой. Это равносильно одной таблетке аптечного активированного угля.

Ванны

С 6-го дня лечения через день Катя принимала ванны из череды (с температурой воды 37-38 градусов) продолжительностью 10 минут. Для этого водопроводную воду предварительно пропускал через фильтр, иначе хлор может вызвать раздражение кожи и усилить зуд. Настой череды делали из расчета 3 ст. л. на 200 мл воды. Эта ванна помогала вывести шлаки и успокаивала зуд.

Время лечения совпало с новогодними и рождественскими праздниками. Но Катя строго выполняла мои предписания. Так что после праздников, на 12-й день лечения, зуд прекратился и сыпь исчезла. После долгих мучений наступило улучшение!

Эта методика разработана на основании 20 случаев излечения. Такой подход, я убедился, возможен при любой форме аллергии. И результаты всегда положительные.

В. Момотов, врач

рецепты

Календула лекарственная

Настой: залить 10 г соцветий полстаканом кипятка, запарить на 1-2 часа. Принимать по ст. л. 2-3 раза в день.

Багульник болотный

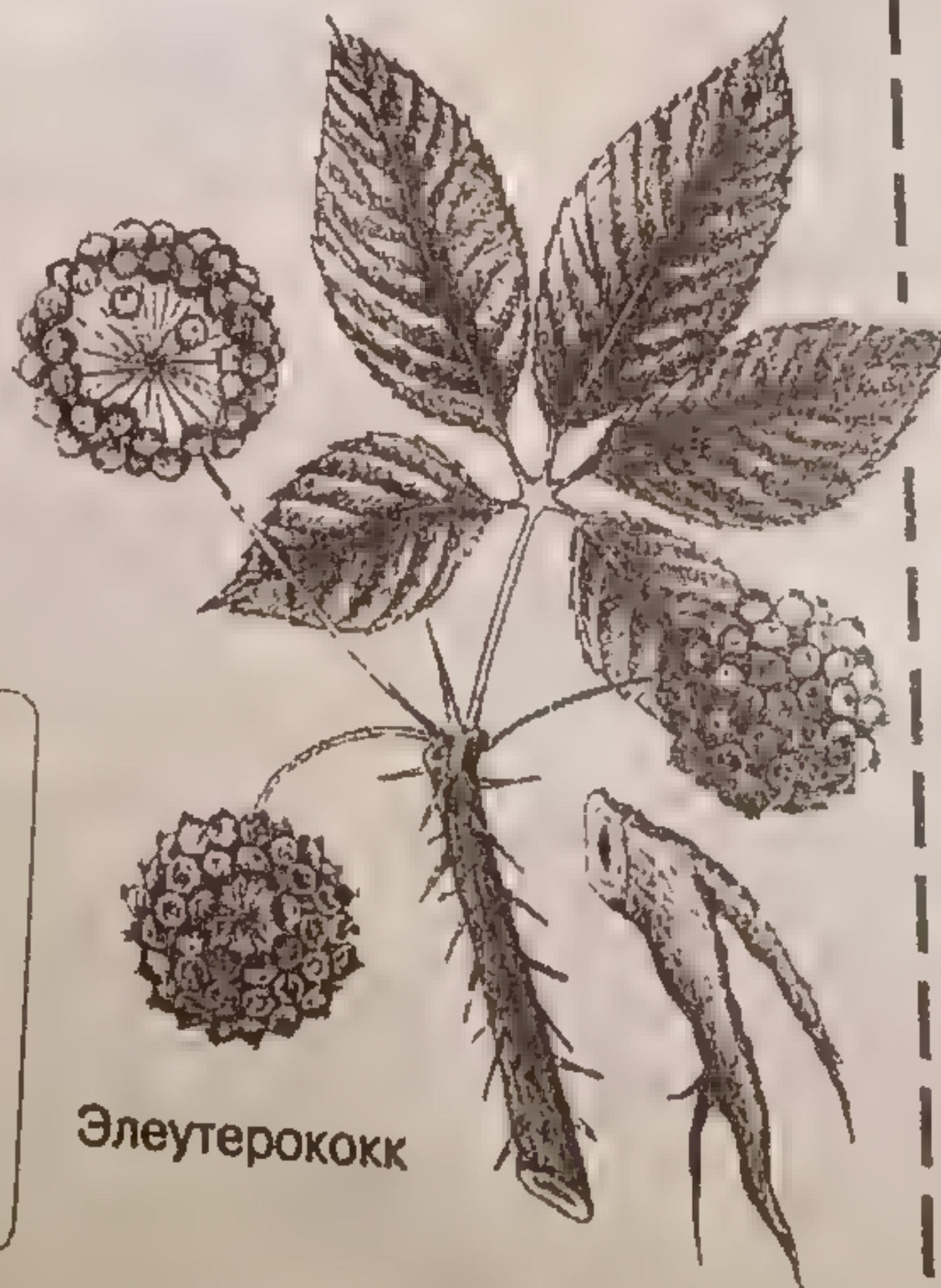
Настой: взять 1 л настоя или отвара на ванну воды для водных процедур.

Ромашка аптечная

Настой: ст. л. соцветий залить стаканом кипятка, парить 20-30 минут. Принимать по ст. л. 2-4 раза в день.

Мята перечная

Залить 10 г травы полстаканом кипятка, парить 20-30 минут. Принимать по ст. л. 3 раза в день.



Элеутерококк



Пустырник

Посидим, поохажем...



Боюсь потерять надежду

У меня хронический подошвенный тендовагинит - воспаление сухожилий. Третий год хожу на костылях. Подошва отекая, нога холодная, зажаты кровеносные сосуды и нервные окончания, стопу жжет. Мучаюсь и днем, и ночью. Боюсь потерять надежду на исцеление.

Надежда Борисовна Разинкина,
461010, Оренбургская обл.,
г. Бузулук,
ул. Фабричная, д. 52

Мне б рецепт от ста болезней

Болячек у меня много: хронический гастрит с пониженной кислотностью, хронический фарингит, увеличены лимфатические узлы, щитовидная железа, дисфункция яичников, повышенное давление, низкий гемоглобин, снижен вес. А мне всего 21 год! Кто мне поможет исцелиться?

Юлия Абдеева,
641800, Курганская обл.,
г. Шадринск, ул. Труда, д. 14

Пока ничего не помогает

Я страдаю внутренним геморроем. 9 месяцев назад была операция, но не все узлы удалили, а теперь и новые появляются. Не знаю уж, что и делать! И овощей много ем, но пока это не помогает. Слышала о клизмах с соком свеклы и керосином. А в какой пропорции их брать, как часто клизмы делать?

А.Ф. Ергина, г. Архангельск

У нас орехов не достать

Шестой годик дочурке моей. А она уже ревматоидным артритом страдает. Чтобы вылечить девочку, нужен килограмм кедровых орехов, а у нас их не достать.

Если у кого-то есть возможность, прошу помочь. Все оплачу.

М.Н. Очередыко,
460013, Оренбургская обл.,
Оренбургский район, х. Степановский

Мерзнут пятки

Я уже измучилась со своими пятками, они то горят, то мерзнут. Много лет назад у меня брали пункцию мозга. Может, это последствия операции? Посоветуйте, что делать.

Р.А. Протасова,
с. Павлово, Нижегородская обл.

Удалили зубки - испортили речь

Прочитала заметку «Зубастый младенец». А ведь и мой внук родился «с зубами». У 10-дневного прорезались 2 нижних резца. В месяц их удалили. Сейчас ему уже 4 года, а зубки так и не выросли. Начались проблемы с речью. Может, и не нужно было удалять эти зубки? Вырастут ли теперь новые?

Е. Меньшенина, Р. Коми

Внимание: льготная подписка!

■ С 1 июля открыта досрочная подписка на I полугодие 2001 года на газеты «Ай, болит!» и «Живица» в почтовых отделениях ряда областей Российской Федерации: Архангельской, Астраханской, Брянской, Белгородской, Вологодской, Ивановской, Калужской, Кировской, Кемеровской, Костромской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Оренбургской, Орловской, Омской, Пермской, Самарской, Саратовской, Ульяновской, Челябинской, Читинской, Ярославской, в Алтайском, Ставропольском и Красноярском краях, в Республиках Башкортостан, Дагестан, Карелия, Марий Эл, Мордовия, Северная Осетия - Алания, Тува, Удмуртия, Хакасия.

■ По многочисленным просьбам читателей впервые открыта досрочная подписка на спецвыпуск газеты «Ай, болит!», индекс 29722, в ряде областей и краев Российской Федерации. Спрашивайте в почтовых отделениях и киосках «Роспечать» вместе с газетами «Ай, болит!» и «Живица».

Каталожные цены редакции на газеты «Ай, болит!», «Живица» и спецвыпуск не изменились!

Продолжается подписка

на наши издания на 4-й квартал 2000 г. Подписка принимается по всей территории России.

«Ай, болит!» - 50486 - индекс для Архангельской обл. (областной каталог), 34259 - для других регионов России; «Живица» - 27807 - общий индекс по России.

Хожу только по квартире

Мне 51 год. Болею деформирующим коксартрозом тазобедренных суставов. Хожу только по квартире. Пожалуйста, не отнимайте у меня надежду на выздоровление - напишите, чем мне лечиться. Не хочу идти на операцию.

Надежда Николаевна Чернявская,
626418, Тюменская область,
Сургутский район,
п. Солнечный,
ул. Космонавтов, д. 34, кв. 6

В номере также использованы материалы из газет: «Мир новостей», «Частная жизнь», «Успех».

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. № 77-3525
от 25.09.2000 г.

Редакция и издательство:
г. Архангельск, ул. Советская, 3
т. 25-01-10-10

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 310 Тираж 202.032 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель:
Газета «Ай, болит!»
Тел/факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-10-03
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-40

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Художник
Набор и корректура
Дизайн верстки
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.
Данилова В.А., Иванова Т.Ю.
Воронцова Е.Н.
Овсепьянкова Н.Н.
Ботолдина О.Н.
Лутин Ю.К.

Газета-целительница

Ай, болит!

№ 34 (266)
22 августа 2000 г.



**Муж теперь не просит пива
И не смотрит он «Про это»:
Лучше фиточай с крапивой
Да вприглядочку с газетой!**

Любовь Миронова, г. Новодвинск

Продолжается льготная подписка на газеты «Ай, болит!» и «Живница» на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке читайте на стр. 8.

Теперь сына дождусь!

На мое письмо «Помогите дождаться сына» откликнулось очень много людей. Спасибо вам, милые мои, добрые души! Мне дали очень много советов, рассказали про разные средства. Храни вас Бог!

Ольга Александровна
Мельникова,
г. Северо-Задонск,
Тульская область

Зоб уже замучил

Прошу откликнуться Быканову Л.Ф. из Костромской обл. Ваша заметка о лечении зоба мухоморной настойкой меня очень заинтересовала. А Ваш опыт мне просто необходим. Зоб уже замучил. И все хуже становится. А таблетки желаемого результата не дают - сколько уж их съедено! Я очень плохо переношу наркоз и потому откладываю операцию. Может, кто-то знает другие способы лечения узлового зоба? Напишите мне!

Татьяна Геннадьевна Серова,
156008, г. Кострома, а/я 68



Подпишись!

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

У сына болезнь Пертеса - как лечить?

Мой сын упал и сильно ушибся. Теперь ходит с трудом. В больнице сказали, что у него болезнь Пертеса. Подскажите, чем лечиться? Какие народные методы могут помочь мальчику?

С. Петрова,
г. Юрьев-Польский

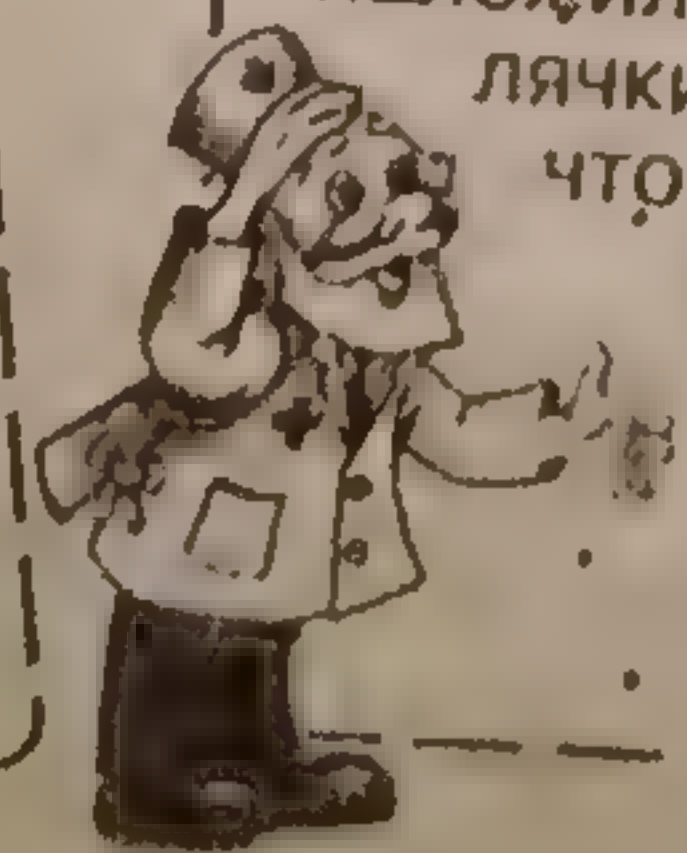


Научила жену газета

Работал я на спортплощадке. Видать, во время работы и застудил спину. Врач люмбаго определил. Честно говоря, впервые я о такой болезни услышал. Назначили процедуры, а дома жена и говорит: «Я тебя без всяких процедур вылечу».

Натерла хрена, завернула в марлю и наложила на поясницу. За неделю от болячки этой избавила. Позже сказала, что в «Ай, болит!» рецепт этот читала.

Георгий Владимирович
Каменев,
Архангельская обл.



Помогите моему сыну

Моему сыну Сереже 9 лет. У него страшная болезнь - мышечная дистрофия, она прогрессирует.

Может, есть целители, которые помогут моему ребенку?

А.А. Калинина,
Р. Карелия, г. Кондопога

Растет хрящ, и спасения нет

У меня растет хрящ в тазобедренном суставе, очень трудно ходить. Предлагали операцию, но гарантии на полное выздоровление нет. Помогите, чтобы хрящ рассосался. Очень на вас надеюсь.

Г.Я. Олифин,
164577, Архангельская область,
Виноградовский район, п. Рочегда

Здравствуй,



Не любит геморрой жир свиной

Моя свекровь после родов получила геморрой. В больницу не пошла, а обратилась к одной бабушке. Та посоветовала ей взять несоленый свиной жир (внутренний), сделать из него свечи, положить в холодильник, чтобы затвердели, и закладывать 2 раза в день утром и вечером в задний проход. Две недели лечилась свекровь, и с тех пор геморрой ее не беспокоил.

Валентина Евгеньевна,
Псковская обл.

От куриной слепоты - печень свиньи

Уважаемая В.С. Нестерова! У меня тоже была куриная слепота, после того, как я родила второго ребенка. Мне тогда было 28 лет. А одна женщина дала печень - они как раз зарезали свинью. Я поела ее вареную 2 раза, и все прошло. Сейчас мне уже 63 года. Больше болезнь не беспокоила. Попробуйте! Доброго Вам здоровья!

Г.П. Савельева,
Вологодская обл.,
Верховажский р-н



Аир спас шевелюру

У моего друга сильно выпадали волосы. Когда он их расчесывал, прямо пучки вылезали. Так он 3 ст. л. нарезанных корневищ аира кипятил 15 минут в пол-литре уксуса и ополаскивал отваром голову. После

нескольких процедур волосы лезть перестали и даже стали блестящими и шелковистыми.

Роман Александрович Пекшеев,
г. Воронеж

Мои рецепты от депрессии

Недавно прочитала заметку Татьяны М. из Оренбурга с просьбой помочь справиться с депрессией. Сейчас этим недугом страдают многие, особенно женщины. Если мои советы кому-то помогут, буду очень рада.

Смешайте 500 г сахара и столько же меда. Принимайте 2 раза в день по ст. л. Можете сделать отвар из розовой душистой герани - один листочек на 200 г воды. Принимайте по кофейной чашке 2 раза в день. Регулярно пейте чай из мелиссы лекарственной. Принимайте отвар из верхушек крапивы жгучей.

Рецептов очень много, все их в одной заметке не опишешь. Но хочу вот что посоветовать. Ничего не изменится, если мы не поменяем себя изнутри.
Лидия Ивановна Шиганова,
Астраханская обл.

Эту историю я услышал от своей матери. У ее знакомого, Ивана Егоровича, в 40 лет признали рак желудка. Врачи отказались от него и выписали из больницы умирать домой. Осталось ему немного, он исхудал, осунулся. Родные, соседи стали собираться, чтобы с ним проститься.

В это время недалеко от села остановился табор. Цыганки попрошайничали, гадали. Одна из них забрела на двор Ивана Егоровича. Взглянула на него и - домочадцам: «Что вы его хоронить собираетесь?! У него долгая жизнь впереди, многих из вас переживет». Приказала поймать пять живых клопов и заставила дядю Ваню проглотить их и запить водой.

Через десять минут он зашевелил рукой и показал на ротом, дайте еще клопов. А через час попросил кушать. Потом, говорят, он дома всех клопов переловил.

Через два месяца Иван Егорович явился в кабинет врача на прием - уже здоровым и краснощеким. Врач долго не мог поверить в успех

И от клопов польза есть

такого лечения. Но ведь Иван Егорович - живое тому подтверждение. Мне и самому верилось с трудом, но и оснований не верить рассказу матери тоже нет.

И, кстати, права была цыганка. Ивану Егоровичу стукнуло 92 года. Говорит: «Поживу еще».

Г.К. Сергеев,
Самарская обл.

Сам себе доктор

Однажды рядом со мной в палате лежала старушка. Вскоре ее выписали домой умирать, меня, впрочем, - тоже.

Прошло более года. Иду как-то по улице и вдруг - знакомые глаза. Мы не сразу узнали друг друга, потому что каждая помнила другую желто-зеленой и немощной. Оторопев, остановились, и между нами состоялся такой диалог:

- Вы так изменились...
- Ты тоже.
- А чем Вы лечились?
- Живыми раками...
- Я тоже пробовала, но мне не помогло. Я пила мухомор.
- А как ты лечилась раками?
- Набила допотопную банку живыми раками, залила доверху спиртом, а через

7 дней этот спирт слила и закупила. Затем высушила раков в духовке, досушила их на солнце, перемолола на кофемолке в муку и эту муку залила тем же спиртом, на котором раки настаивались. Пила по схеме Тищенко.

- Так это ты только полдела сделала, - сказала старушка. - После настойки надо еще держать живых раков на теле. Берешь одного, кладешь на место опухоли или метастаза - пусть лежит, пока не сдохнет. Потом быстро вынесешь его и выбросишь под куст. Живой рак вытягивает твою болезнь.

Мы обменялись адресами и распрощались. Дома я рассказала о беседе со старушкой. Решили попробовать. Достали мы рака. Думаю, вы поймете, почему я не

осмелилась посадить его на обнаженную грудь. Решили: если он и «вытянет болезнь», то сможет это сделать и со спины.

Положили мне рака на спину, а он пополз вперед, под мышку. Все ждали, что он вот-вот упадет на пол, но он остановился под мышкой и просидел там минут 20. Да прилип-то к телу в том месте, где ему впору свалиться.

Очевидно, он сам нашел тот канал, по которому ему следовало тянуть из меня болезнь. В этом месте я почувствовала какую-то теплую струю, она соединяла мое тело с телом рака и уходила куда-то в глубь меня. Боль утихла. Тепло приятно убавкивало. Через 20

минут рак попятился назад, упал на пол вверх лапами и больше не шевелился. Муж взял его и вынес под кусты в посадку. А на спине, где сидел рак, еще долго было красное пятно.

Вскоре я снова встретилась со знакомой старушкой. И опять

Лечение рака

оказалось, что я сделала не все. На этот раз она дала мне подробный рецепт, вместе с молитвой.

1. Прием внутрь настойки раков можно проводить по схеме, предложенной В. Тищенко из Симферополя.

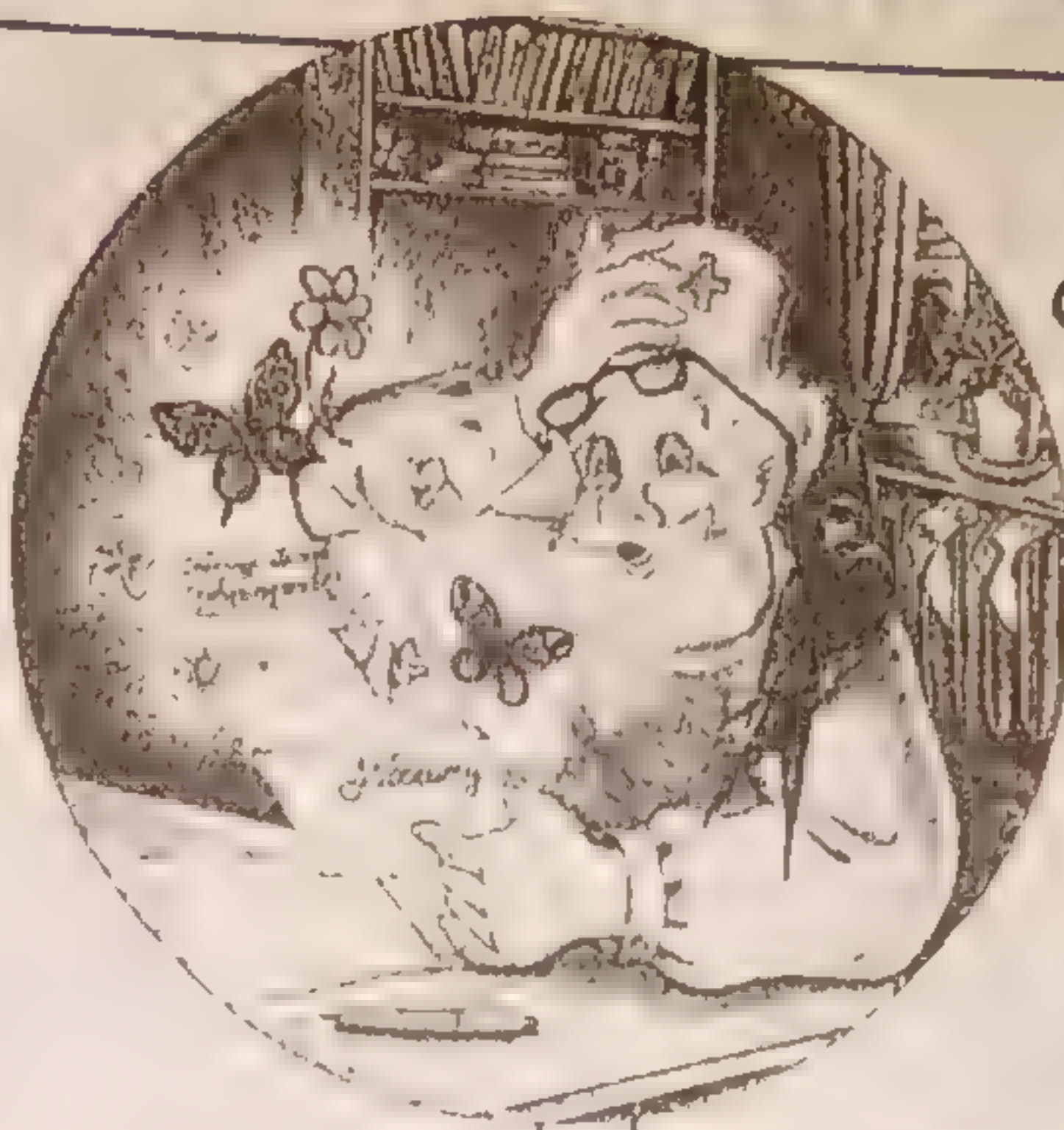
доктор Айболит!

Исчезли воспаления на лице

Моя дочка от прыщей никак избавиться не могла, пока ей хорошее средство не посоветовали. Вот оно. В стакане кипяченой воды растворяла она ч. л. крупной соли. Утром и вечером чистое лицо протирала ватным тампоном с этим раствором. Старалась также есть больше овощей, а сладости заменила вареньем.

И, знаете, довольно быстро у нее воспаления на лице исчезли.

*Раиса Александровна Чекалина,
г. Фрязино, Московская область*



едушка
Леня - человек бывалый. Ему уже 70 лет. Всю жизнь увлекался охотой, даже имеет значок «Заслуженный охотник». Да вот только - он очень легко простывает и часто болеет гриппом. Поэтому

сокой температурой. А дедушка по-прежнему ходил в лес на охоту и был бодр. «В чем дело?» - спросили мы его. Дедушка усмехнулся: «Да я просто регулярно ем хрен. Он, как женьшень, от всякой хвори защищает. Микробы дохнут от одного запаха, и аппетит появляется отменный». Попробовали и мы это средство. Осенью накопили корней хрена, почистили, пропустили через мясорубку, пере-

сыпали солью и сложили в литровую банку. Хватило на ползими. Брали по столовой ложке, добавляли в суп. И действительно не болели.

*Елена Николаевна
Агафонова,
Кировская обл., с. Талица*

Секрет здоровья дедушки Лёни

всю жизнь оберегает себя от сквозняков, холодных напитков, от контакта с больными людьми во время эпидемий гриппа. А когда дедушка все-таки заболевает, становится слабым, как ребенок. Но вот последние два года он не болел гриппом, хотя вся округа мучилась то от вируса А, то от вируса Б. И стар, и мал чихали, кашляли, лежали с вы-



Калина

А меня

калина вылечила!

25 лет назад я мучилась от сильнейшей головной боли.

А работала бухгалтером-оператором. Работа ответственная, напряженная. Да дома двое детей, хозяйство, муж - любитель выпить. Как тут не болеть голове?! Однажды в кабинете даже сознание потеряла. Увезли в больницу, диагноз - истощение нервной системы. Пролечилась полтора месяца, и выписали меня с такими же болями да с напутствием

избегать физической и умственной работы. И тут случай свел с бабулей. Она мне и сказала: «Попробуй, милая, калиной полечиться. Просто ешь ее в любом виде - помогает».

Дело было осенью, калину найти нетрудно, и я запаслась ею на всю зиму. Ела с сахаром, пекла пироги «калинники», пила сок. И вскоре болезнь отступила. Теперь у меня в огороде 4 калины, все плодоносят. Себе хватает и людям даю. Да все нахваливаю, какая она полезная.

*Л.А. Троян,
Ярославская обл.,
Первомайский р-н*

Сам себе доктор

2. За три дня до окончания приема настойки приобрести 7 живых раков. Лечение проводится семь дней подряд.

3. Больной ложится на пол головой на север. Но до начала лечения необходимо проверить патогенные зоны комнаты и выб-

сдохнет. В это время вокруг больного, на расстоянии 1-1,5 метра должно находиться 7 человек-доброжелателей. В этих людях должны быть уверены. Это могут быть любые родственники и знакомые, искренне желающие вам

нет, больной прекращает читать молитву, а 7 человек расходятся. Процедуру повторить в течение 7 дней. Рака-целителя выносят тут же под куст. В квартире его держать нельзя более 5-10 минут.

В некоторых странах рак лечат лангустами (морскими раками). Считают, что у лангуста в хвосте - чудодейственная сила от рака. Может быть, не без оснований мы надеемся на раков?!

Молитва от рака

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

В городе Веретене стоит престол. На нем сидит Ма-

рия с мечом и крестом сечет рак!

Рак: колючий, могучий, гнетущий, растущий, огненный, жировой, внутренний, пахловый, водяной, ползущий, ядовитый, отравляющий, гниющий, кровавый, зернистый, зреющий, сербулящий, злаковый.

Матерь Божья! Ты всем помогаешь, всякие болезни утешаешь... Утоли болезни порчи рака и все его звания у рабы Божьей (имя больной, -ого).

Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Ныне и присно и во веки веков. Аминь.

*Надежда Новикова,
«В поединке с опухолью»*

живыми раками

ратель место энергетически чистое. Если в квартире отрицательная энергетика, то рак сначала снимает ее, а на вас потратит только оставшиеся силы. Советую квартиру почистить свечой.

4. Перед больным кладут молитву, и он читает ее, пока рак не

добра и выздоровления. Дело в том, что через глаза, через зрение у человека расходуется 50 % энергии. Каждый из семи стоит и, с силой, какой только может, просит рака забрать на себя болезнь. Энергия зрения 7 человек - это сила большая и ее достаточно для такого случая. Когда рак попятится назад, сползет, перевернется и сдох-

Бабки в старину



во второй день уже 2 капли. На 3-й, 4-й и 5-й дни - по 3 капли дегтя. Пить три раза в день за 15 минут до еды. На 6-ой день - только 2 капли, на 7-ой - одну. Сделать 7-дневный перерыв.

Второй цикл: 3 дня пропить, как и в первый цикл, но с 4-го по 7-ой день - пить по 4 капли (все время по 3 раза в день). 8-й, 9-й и 10-й день доза снижается от 3-х капель до одной.

После декадного перерыва третий цикл начать с одной капли дегтя, увеличивая ежедневно на одну каплю до пятого дня. С 5-го по 9-й дни доза дегтя составляет по 5 капель на прием. С 10-го по 13-й день доза снижается от 4-х капель до одной.

Затем следует перерыв 13 дней.

Далее вновь повторяем всю схему приема.

Таких тройных циклов - на курс лечения - должно быть три.

Для наглядности приводится таблица.

кается лишь по одному сырому куриному желтку в день. Основной акцент надо делать на сырые овощи, фрукты, орехи. От дрожжевого хлеба тоже необходимо отказаться.

Приступая к курсу лечения, не забывайте, что болезнь у вас возникла не случайно. Для устранения ее истинной причины - нарушения нами или нашими прямыми предками (в том числе и усопшими) заповедей христианства, следует покаяться и причаститься, а за упокоевание умерших заказать молебны: они обязательно должны быть отпеты.

Если же вы сами некрещенные, надо бы по-

А в аптечке -

креститься, иначе лечение может не принести полного успеха.

Успешный опыт лечения рака языка

Однажды в Центре здорового образа жизни при Московском институте народного хозяйства читал лекцию известный специалист Аким Борисович Богатырев. Он рассказал такой случай.

Женщине из Норильска в Москве, в онкологическом отделении Боткинской больницы, сделали операцию - у нее был рак языка, и половину его удалили. Однако когда через некоторое время ей предложили удалить и оставшуюся часть языка, у нее буквально подкосились ноги. К счастью, кто-то из знакомых рассказал ей, как спастись от рака языка. Женщина последовала совету. Купила в аптеке березовый деготь.

Методика лечения состояла из трех циклов.

В первый день выпить стакан молока, предварительно капнув в него каплю дегтя,

Общая продолжительность лечения составляет 167 дней. На курс требуется примерно 25 г березового дегтя. В случае возникновения неприятных ощущений, например, в области печени, рекомендуется регулярно в дни приема лекарства натошак принимать от 2-х до 4-х угольных таблеток.

Ни в коем случае больным раком нельзя есть мясную пищу. Из продуктов животного происхождения допус-

В заключение скажу следующее. Я и раньше слышал об эффективном лечении, например, рака желудка смесью меда, сливочного масла и берестового дегтя. Старая женщина, по рассказу очевидцев, вылечилась от рака желудка всего за 3 месяца. К сожалению, мне не известна пропорция компонентов и дозировка. Может, кто-нибудь из читателей знает этот рецепт и откликнется?

Сторожук, «Наш дам»

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | Дни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | |
| цикл | Капли | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | | | | | | |
| Перерыв 7 дней | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Дни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| цикл | Капли | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
| Перерыв 10 дней | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Дни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| цикл | Капли | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Сам себе доктор...

Это простой и древний метод лечения березовым дегтем. Он годится при заболеваниях мочеполовых путей и половых органов.

Взять половинку красного кирпича из глины (силикатный, огнеупорный не годится). Нагреть на газу или электроплите так, чтоб капля воды на нем кипела.

Нагретый кирпич положить в пустое железное ведро, капнуть на него две капли дегтя (но не в одну точку, а в разные) и садиться на ведро голой попой.

Деготь начнет испаряться, пойдет теплый дымок, который вызовет приятное ощущение; боли сразу начнут стихать. По мере прогрева температура пара в ведре будет возрастать, сидеть станет не-

чером, так как острота воспалительного процесса будет снижаться, и вас потянет ко сну.

После процедуры желательно выпить стакан чая из цветков календулы. Для его приготовления

ст. л. цветков заваривается

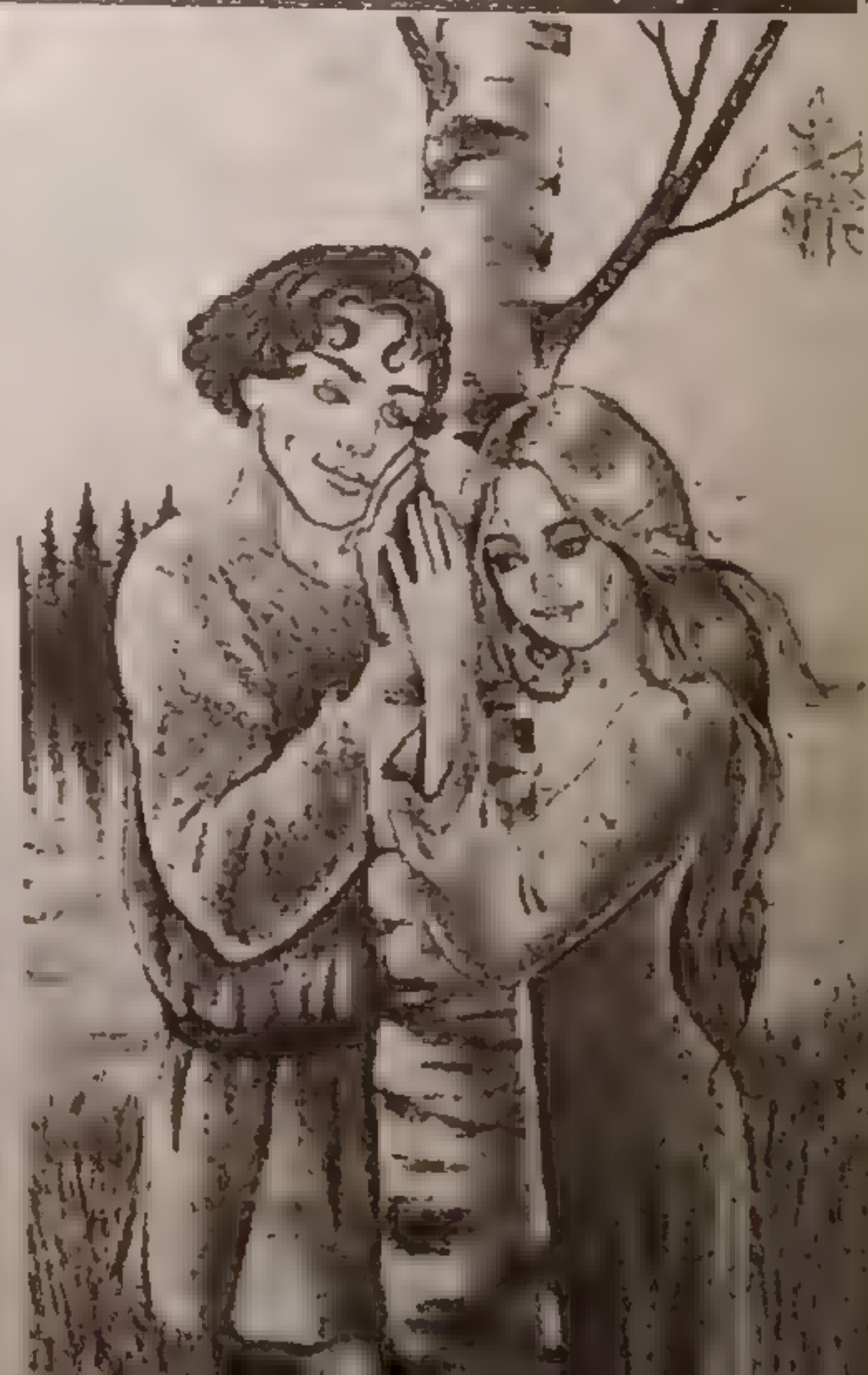
стаканом кипятка, остужается и выпивается перед сном. Уже наутро вы почувствуете облегчение, и настроение будет хорошее.

Валерий Петрович Завьялов, Челябинская обл., г. Сатка

Всего две капельки надо

втерпеж. Процедура заканчивается примерно через 7-10 минут. Долго сидеть не нужно, не допускайте ожога. Вы сами почувствуете, когда надо вставать. Курс лечения - 2-3 процедуры через день. Облегчение наступает уже после первой.

Лучше проводить лечение ве-



ЛЕЧИЛИ ТАК...

Лечение ревматизма дегтярной водой

Это вода, которая остается при гонке дегтя.

В деревенской бане распарить ноги и втирать эту воду до тех пор, пока она не перестанет впитываться. Втирание делать до пояса. Одной-двух процедур достаточно, чтобы забыть о болезнях ног на годы.

Не рекомендуется лю-



дям с больным сердцем.

При долго не заживающих ранах

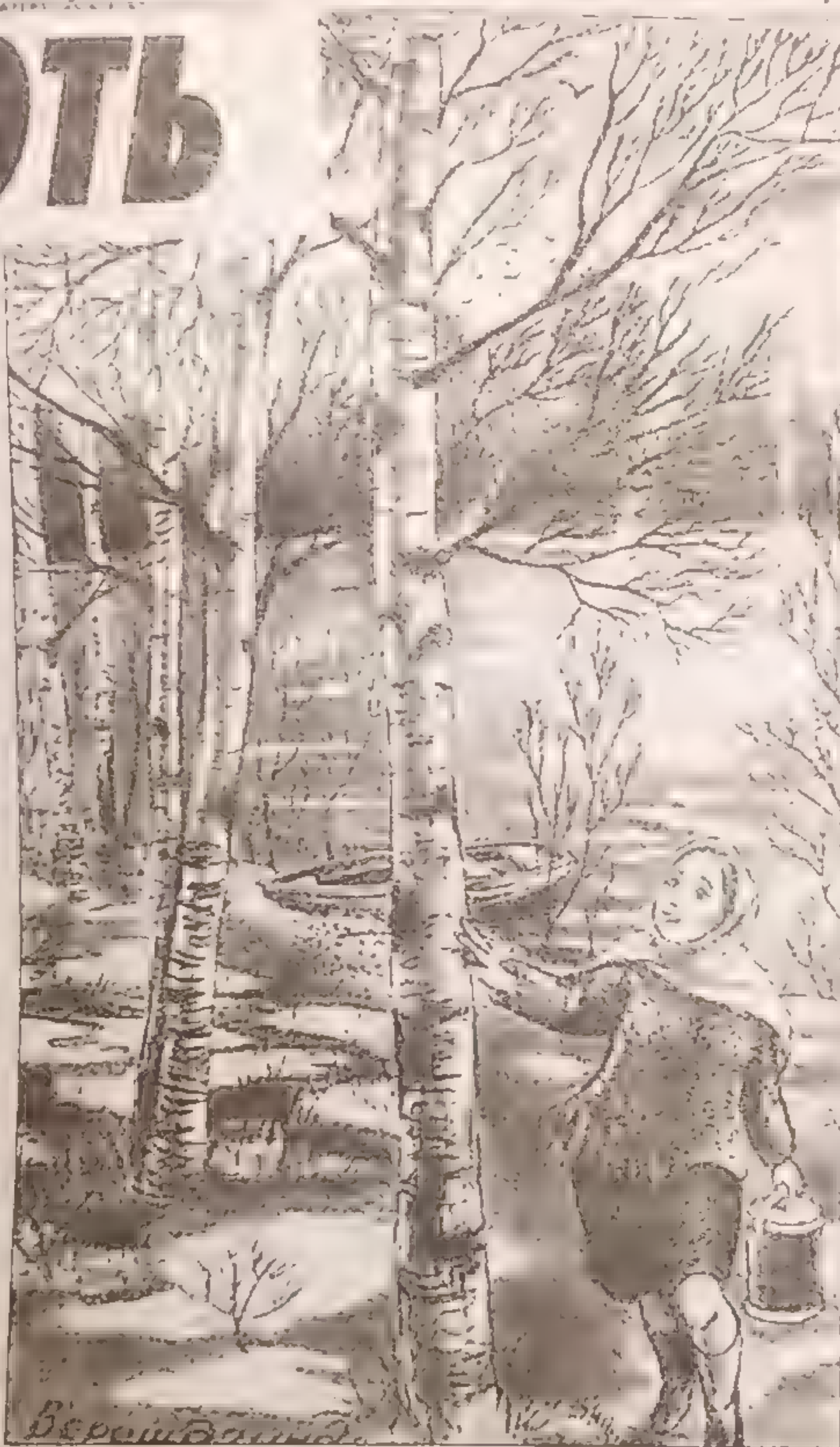
Березовый деготь смешать со свиным нутряным салом 1:1 и смазывать ранки (лучше на ночь).

ДЕГОТЬ

Деготь и псориазу не по вкусу

Моя знакомая долго болела псориазом. Поражены были локти и волосистая часть головы. Страшно смотреть: кожа будто белыми сухими отрубями покрыта. Одна старушка посоветовала ей больные места аптечным дегтем смазывать на ночь в течение 2-3 недель. И во время лечения отказаться от дрожжевого хлеба, питаться только овощами и фруктами. Болезнь отступила через четыре недели.

А.А. Соболева,
п/о Первомайский,
Иркутская область



Как Викула рак легких одолел

Заехал я к Викуле за дегтем (он гонит деготь из березы). Вышла жена и говорит: «Да нет дегтя, занемог Викула. Вот как рак легких вылечит, тогда нагонит».

...

А «лечил» Викула рак так. Вначале попил дегтя (благо всегда под рукой). Когда же стало совсем немоготу, принесли ему воды из святого источника - трехлитровую банку, положили туда негашеной извести со среднее куриное яйцо. Когда процесс гашения закончился, начал

Викула пить отстоявшуюся воду. Рассказывает: «Выпью вначале немного - не помогает, выпью побольше - смотрю, сволочь, «отпускает».

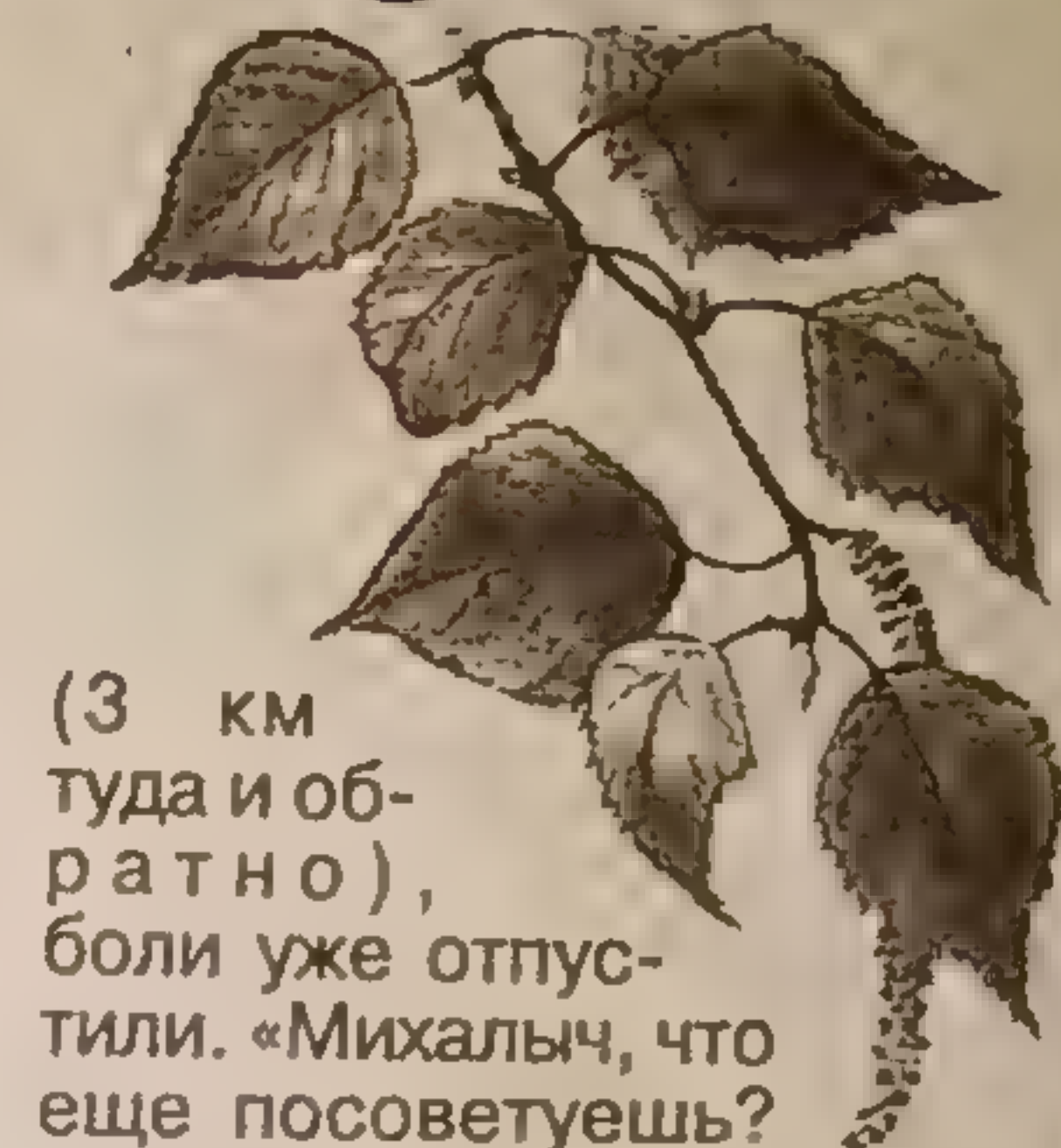
И так иногда в день я выпивал до 5-ти стаканов этой воды. В течение 3-х недель несколько банок уговорил!»

...

Дал я Викуле травку уснею. Висит она длинной бородой на деревьях хвойных, мхом ее в народе называют. Еще туристы используют для растопки костра, начисто забывая про ее лечебные свойства. Является эта трава естественным антибиотиком, и таежники часто применяют отвары из нее при кровавых поносах.

И пил он эту травку, столовую ложку на кружку кипятка - норма на день - как чай. Помимо уснеи пил исландский мох и сбор для отхождения мокроты.

Через 3 недели Викула пришел ко мне сам



(3 км туда и обратно), боли уже отпустили. «Михалыч, что еще посоветуешь? Начну пить деготь и борец». Я ему дал борца. И он начал опять лечиться. С дегтем процесс лечения прошел нормально, а с борцом вышла маленькая неувязочка. «Начал я пить борец по капле 3 раза в день, однако мало показалось, дай думаю, до 3-х доведу сразу. Есть на Руси «эффективный» метод лечения, и название ему «лечиться - так на смерть». Вроде ничего так, до шести капель дошел. Дай, думаю, перескочу до 9 капель, ан нет! Ты знаешь, как шибанет в башку - туман в глазах. Ну, думаю, наверное, малость перебрал. Надо опять к шести каплям возвращаться».

Конечно, спустя месяц еще рано говорить о полном выздоровлении. Пьет Викула деготь и травы. Но уже и деготь гонит, и за скотом ухаживает, да иногда и рюмку «бражонки» пропустит - это о чем-то говорит!

«Так что будем живы - не помрем», - как говорит Викула. Не помрете и вы, если будете брать силы от матушки природы.

А. Ермольчик

А рыбий жир поможет

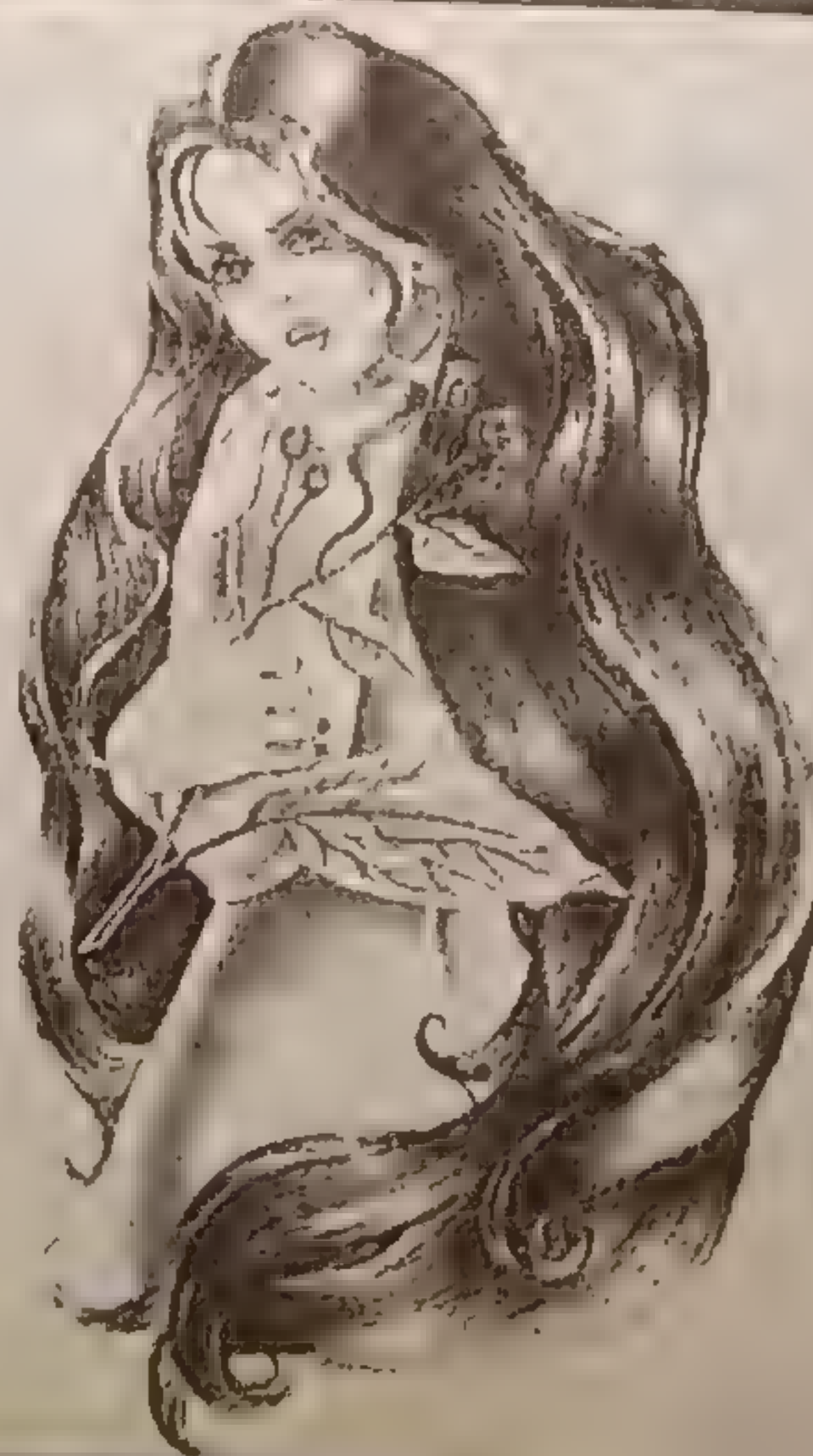
Попробовать лечить лишай можно простым старым способом: смешать ложку чистого дегтя с тремя ложками рыбьего жира, растереть. Намазывать этой мазью тряпочку и привязывать к лишая. Помогает в таких случаях и смазывание сухого лишая нафталином. Это густая, черно-бурая мазь из сырой нефти (не путать с нафталином!).

Лечение экземы

Мазь. 500 г масла сливочного и 2 чайные ложки серы хорошо размешать, добавить 2 чайные ложки борной кислоты, 2 чайные ложки нафталина, 2 столовые ложки березового дегтя. Хранить мазь в холодном месте.

При зуде головы и жирной коже на ней

Наши прабабушки рекомендовали втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 мл касторового масла и 100 мл спирта - за несколько часов до мытья головы.



Чтобы извлечь занозу

Следует густо смазать смолой (дегтем) весь район занозы. Иногда тряпка, пропитанная дегтем, обматывается вокруг пальца или руки. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже более двух дней и она - кусочек гнилого дерева. Через 15-20 минут после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы покажется наружу настолько, что его можно захватить щипцами и вытащить всю занозу, какой бы величины она ни была.

Сам себе доктор...



Набор человеком большого количества энергии улучшает состояние здоровья. Чем больше энергии, или праны, накапливается, тем сильнее становится организм. Человек получает эту энергию через нервные окончания, расположенные в дыхательных путях, легких, слизистых оболочках пищеварительного тракта, а также через биологически активные точки, расположенные на коже.

ШКОЛА оздоровления

Желудок

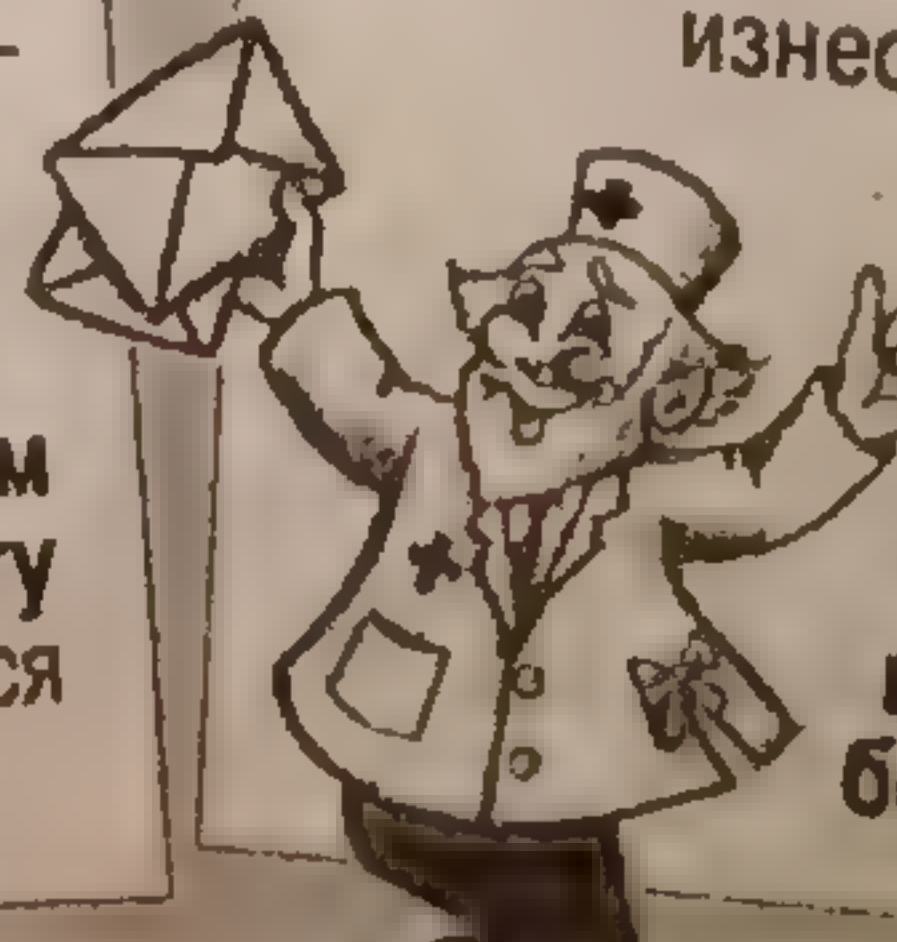
Вначале нанесите рукой несколько легких ударов в область желудка и скажите: «Мысль, проснись». Затем положите ладонь на желудок и говорите ему: «Ну, желудочная мысль, я хочу, чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала за этим органом. Ты неправильно действовала, ты недостаточно внимательно исполняла свои обязанности, и теперь я требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана следить за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и питанием всего организма. Ты должна устранить всякое скопление и бездействие и следить, чтобы весь орган действовал живо и энергично». Слова можно изменить, но главное - точно указать органу, что от него требуется.

Печень

Печень - плохо соображающий, бестолковый орган, и обращаться к нему надо резко. Печень нельзя брать лаской, ее надо понуждать. Дайте указание печени, как правильно действовать, выделять нужное количество желчи, но не больше того.

Ревматизм

Вначале лечатся почки. Мысли почек приказывают удалить нечистоты и мочевую кислоту из организма, являющуюся источником этого заболевания. В то же время надо лечить затронутые ревматизмом части тела и обратиться к ним с приказом отбросить мочевую кислоту и справиться. В ряде случаев требуется лечить также и желудок.



Запор

Начинайте лечение печени. Затем проведите руками по кишкам по часовой стрелке со словами: «Проснись, мысль кишок, исполняй свою обязанность, двигайся естественно и свободно, как полагается». Иногда запор с трудом поддается лечению из-за сжимания ануса. В таком случае положите руку на это место (можно через одежду), прижмите его слегка, чтобы обратить внимание, и произнесите: «Расправься, ты вносишь смуту. Поддайся и дай возможность движениям завершиться свободно».



Лечение

Набор и распределение энергии осуществляется при помощи глубокого ритмичного дыхания, в положении лежа, тело расслаблено, руки - на солнечном сплетении. При вдохе представьте, что вы набрали не просто порцию воздуха, но и порцию энергии и мысленно направьте ее в солнечное сплетение. Задержите дыхание на 10-15 сек., а при выдохе представьте, что эта энергия расходуется по всему организму, вплоть до кончиков пальцев. Это упражнение освежает и укрепляет нервную систему, вызывает во всем теле чувство покоя. Особенно оно благоприятно при усталости и снижении энергии и жизненного тонуса. Выполняется по 5-10 минут 2-3 раза в день.

Концентрация энергии в больном органе и лечение его.

Дышите ритмично, лежа в удобной позе. На вдохе производите забор энергии. При задержке дыхания представьте, что у вас поперек легочных верхушек образовалось сконцентрированное легкое облачко энергии. После 10-15 секунд задержки дыхания мысленно направьте это облачко в больной орган. Следите мысленным взором за его продвижением, чтобы оно не распределилось по телу, а шло точно в больное место.

Внимание! При опухолевых заболеваниях органа подкачка его энергией запрещается!

Продолжительность лечения:

- При болях в сердце - 5-10 минут 2-3 раза в день.
- При болях в желудке, печени, почках и других внутренних органах - по 5-10 минут 3-6 раз в день с интервалом не меньше часа.
- При невралгии простудного или иного характера, а также при явлениях паралича конечностей - по 20-30 минут 5-6 раз в день.
- При хронических заболеваниях лечение собственной энергией лучше проводить перед сном. Засыпайте с облачком энергии, идущим туда, куда вы его посылаете. Дайте подсознанию взять на себя автоматический контроль над лечением. Вставайте и ложитесь с мыслью, что вы здоровы, запрограммируйте свое подсознание на здоровье.

Можно порекомендовать и такой прием лечения.

Дышите ритмично, лежа в удобной позе. При вдохе осуществляйте забор энергии, а при выдохе направляйте ее в больной орган для его оздоровления. При следующем вдохе также производите забор энергии, а при выдохе дайте мысленный приказ болезни удалиться, и так - поочередно.

Концентрация энергии в больных органах и снятие боли.

Лежа или сидя выполняют



А вот и методики

собственной энергией

ритмичное дыхание. Производя одно дыхание, мысленно направляют энергию в больной орган для восстановления кровообращения и оздоровления. Затем выполняется одно дыхание, при котором на вдохе набирается энергия, а на выдохе мысленно выводится боль. И так поочередно, семь раз. Если это упражнение начинает помогать, то нужно отдохнуть и повторить еще семь раз, и так далее до полного снятия боли.

Направление кровообращения

Дышите ритмично, лежа или сидя прямо. При вдохе направляйте ток крови мысленно на любое место, страдающее от недостатка кровообращения. Это помогает, например, при необходимости согреть какую-либо часть тела усиленным током крови. При головной боли необходимо ток крови направить к ногам.

Лечение силой мысли

Этот способ лечения основан на использовании скрытых потенциальных возможностей мышления человека на клеточном уровне.

Каждая клетка или группа клеток одного функционального назначения обладает самостоятельным «мышлением», которое подсознательно управляет работой органов. Болезнь - разлад клеточного мышления. Если силой мысли пробудить органы и зас-

тавить их «мыслить» правильно, то орган выздоровеет. При правильном применении этот способ лечения оказывает быстрое и эффективное воздействие.

Врачевание мыслью основывается на следующих положениях:

● Приказ клеткам передается мысленно, а также посредством биоэнергетического потока, сопровождаемого соответствующими мыслями.

● Руки используются для передачи сигналов клеточному мышлению путем поглаживания или легкого похлопывания места расположения больного органа.

● Мышление клеток по своему уровню соответствует неразвитому детскому мышлению, и это надо учитывать, обращаясь к ним. Требования должны быть изложены четко и ясно, в форме обращения к капризному, но любимому ребенку, не выполняющему свои обязанности. В момент лечения необходимо сконцентрировать все внимание на передаче мысленного приказа органам, образно представить больной орган и как бы войти с ним в контакт.

● По уровню мысленного развития и восприимчивости органы значительно отличаются друг от друга. Наиболее умное и чувствительное - сердце. К нему надо обращаться наиболее нежно и дружески. Оно быстро воспринимает приказы

центрального мышления. Кишечник - очень терпелив и послушен. Печень же, наоборот, отличается бестолковостью и инертностью. Эти способности надо учитывать при лечении.

● Врачевание проводится ежедневно по 5-10 минут в течение 1-4 недель, в зависимости от органа, его состояния и характера заболевания.

Ложитесь удобнее, закройте глаза, сконцентрируйте внимание на больном органе, положите руку на тело в районе его расположения, погладьте поверхность тела в том месте, слегка постучайте ребром ладони или кончиками пальцев. После того как вы привлечли внимание органа, укажите клеточному мышлению, что от него требуется. Рассуждайте с ним, как с ребенком, не выполняющим приказаний. Рассуждайте, давайте

указания или дайте приказы. Мысленный приказ излагается примерно в следующей форме: «Мысль органа (назвать орган, к которому обращаетесь), ты плохо себя ведешь, ты знаешь, что так поступать нельзя, и я рассчитываю, что ты исправишься. Ты отвечаешь за этот орган, и я рассчитываю на точное выполнение порученных тебе функциональных обязанностей». Приблизительно в такой форме отдаются приказания, и вы скоро усвоите форму разговора с больным органом.

При лечении каких-либо болезней рекомендуется излечить прежде всего желудок, так как проявление многих болезней связано именно с этим органом. Излечение желудка автоматически улучшает состояние других органов и прежде всего кишечника. После излечения желудка приступают к лечению других органов.



Лечение...

Почки

Лечатся подобно печени. Ударьте легко и быстро несколько раз пальцами по месту их расположения и затем прикажите им свободно и естественно исполнять свои обязанности. При слишком обильном мочеиспускании прикажите почкам и мочевому пузырю умерить свою активность и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если вы встанете за ночь три раза, то сначала доведите это своими приказами до двух раз, потом до одного и добейтесь, чтобы ночью мочеиспускания не было. Врачайте ежедневно от 5 до 10 минут в течение месяца. При врачевании обильного мочеиспускания полезно делать пассы в области почек снизу вверх. Представьте при этом, что вы задерживаете поток.

Сердце

Сердце является самым умным органом и в этом плане уступает только мозгу. Сердце охотно поддается нежным указаниям, оно очень кроткое и доброе. Если сердце бьется усиленно и неравномерно, положите на него руку и скажите ласково и нежно: «Успокойся, мысль сердца, успокойся, работай правильно и спокойно, остепенись». Вы заметите, что сердце понемногу утихнет и будет биться спокойно и равномерно.

Нервы

При лечении нервных заболеваний вначале лечите желудок и печень. Затем начинайте лечить нервы спинного хребта, давая им нужные указания.

Женские заболевания

Вначале лечится желудок, затем проводится местное лечение. При этом руки положите на нижнюю часть живота и прикажите мысли: «Дай силу, здоровье, действуй правильно и т. д.». При сильном кровотечении прибавьте слова: «Утихни, перестань течь». При выпадении матки скажите: «Держись крепко, крепко». И так далее.

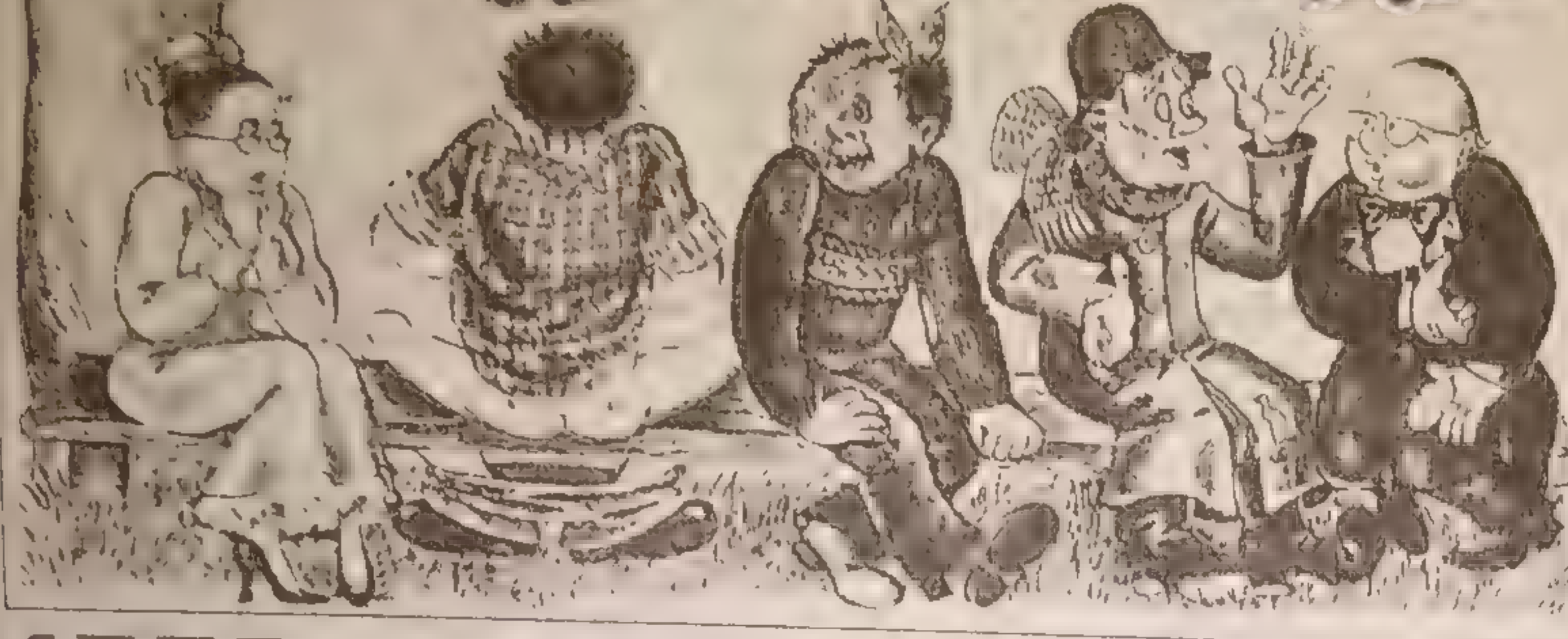
Уравнивание кровообращения

Производится при помощи биоэнергетических пассов, т. е. быстрых движений рук от головы до ног. При этом надо говорить мыслям артерий и вен: «Работайте свободно, равномерно, чтобы кровь текла свободно и постоянно, двигайтесь равномерно, свободно...». Уравнивание кровообращения полезно при лечении практически всех органов тела, так как это способствует восстановлению их деятельности.

Головные боли

Вначале лечится желудок, потом уравнивается кровообращение и затем применяется местное лечение головы. При этом мыслям нервных клеток головного мозга говорится: «Ну успокойтесь, утихайте, успокаивайтесь»...

Посидим, поохажем...



Никакого покоя от нервов нет

Кто знает, как лечить нервы? У меня из-за них, особенно по ночам, дергает ноги, сон пропадает. Нет мне уже никакого покоя. Помогите советом!

Т.П., Читинская обл.

Где найти мокрицу?

Ищу мокрицу, или звездчатку. Писала о ней женщина из Якутии. Вот и обращаюсь к той женщине и вам, читатели: не поможете ли приобрести мне эту траву?

А.И. Суруткина,
356405, Ставропольский край,
Новоселицкий район,
п. Щелкан

Нужна трава для сына

Для лечения сына срочно нужна подколodная трава (линейная северная). Кто может мне помочь?

Л.М. Шестакова,
164405, Архангельская обл.,
Приморский р-н,
п. Боброво

Миндальное масло где искать?

Кто из читателей может выслать миндальное масло? Не знаю, где еще искать это лекарство. Пожалуйста, откликнитесь на мою просьбу.

Надежда Борисовна Зазубрина,
165420, Архангельская обл.,
Котласский р-н, г. Сольвычегодск,
ул. Карла Маркса, д. 10, кв. 44

Ищу копытень!

Очень нужен корень копытня для лечения алкоголизма. Кто может поделиться этой травой?

А.Н. Журавлева,
164505, г. Северодвинск,
пр. Победы, д. 10, кв. 55

Не знаю, что и лечить нужно!

В конце марта я заболела аденокарциномой. Пью чистотел, но никаких изменений пока не замечаю. Как этот недуг лечить? Даже не знаю, какой орган болит.

А.В. Сиротенко,
692550, Приморский край,
Михайловский район,
п. Михайловка, д. 8, кв. 6

Кто печень чистил?

Кто чистил печень и желчный пузырь по Малахову? Поделитесь опытом. Хотела бы попробовать, но одной делать чистку страшновато.

Ирина,
г. Архангельск

Ищу рецепт у Авиценны

Галина из Коряжмы писала про рекомендации Авиценны. Я хотела бы попросить Вас, Галина, поискать у него что-нибудь про лечение гангрены, если не трудно. Буду очень благодарна.

Л.И. Анциферова,
Архангельская область

Как обойтись без слухового аппарата?

Моему дяде всего-то «за 40». А уже слышит только одно ухо, и то плохо. Уколы и таблетки не помогли. Прописан слуховой аппарат, но дядя не хочет его носить. Посоветуйте, чем лечиться!

Найдина,
610015, г. Киров,
Новоятский район,
ул. Островского, 19

Хотя бы уменьшить боль!

Мой близкий человек болен церебральным арахноидитом. Мучают страшные головные боли. Как уменьшить его страдания? Мы в отчаянии, ничего не помогает.

Ольга Васильевна,
Краснодарский край

Такой меди не встречала

В книге я прочитала, что «медь вакуумная-1» может избавить от множества болезней. Но я нигде меди такой марки не встречала. Где можно ее достать?

Л.М. Чистякова,
г. Северодвинск



Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

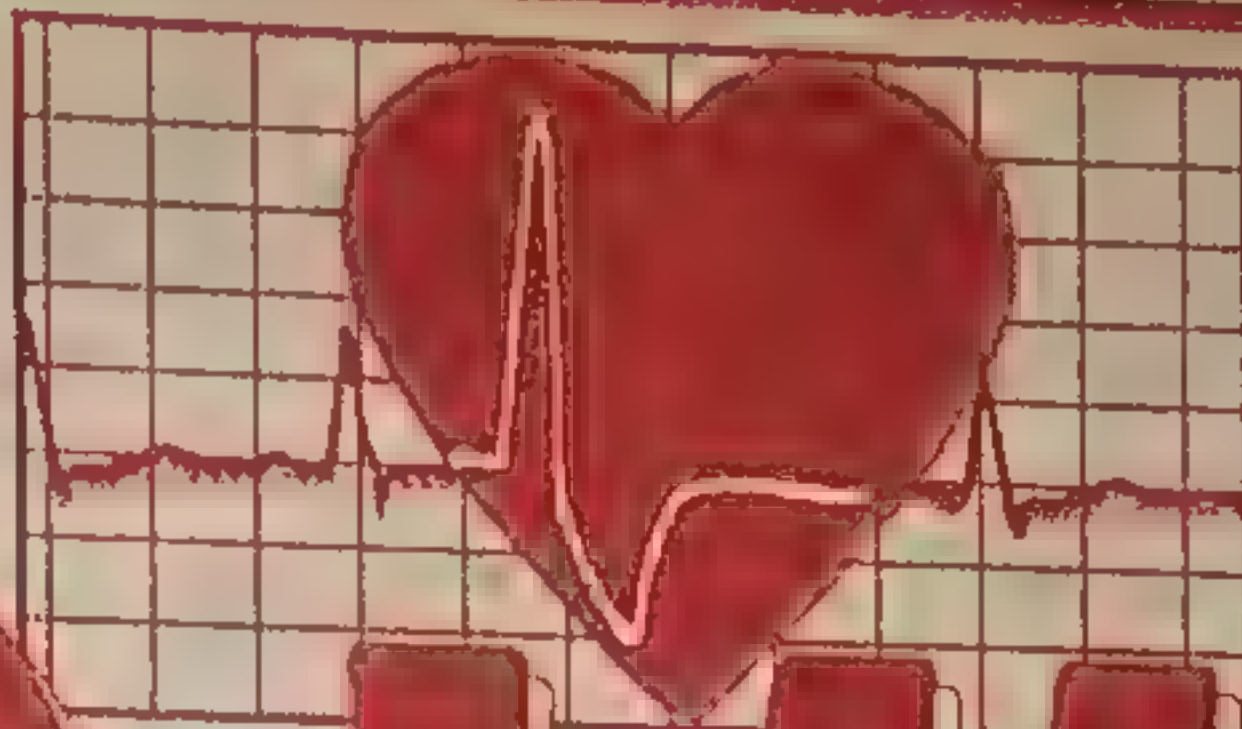
Адрес редакции и издателя:
165420, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плеханова, 3
Тел. 55-16-48

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 314 Тираж 206.775 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00

Тел. факс: секретарь - (8184) 55-20-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Иванов
Художник
Наборщик
Корректор
Дизайн-верстка
Береза Г.П.
Соловьева И.В.
Ильина О.Ю.,
Ю. Солодка О.Г.,
Динеева И.А.,
Ворожанин Е.П.,
Овсянникова Н.И.,
Ботолдина О.Н.,
Лукин Ю.К.



Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барбосин и В. Бестужев

Открывается всероссийская подписка

На «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живицу» на первое полугодие 2001-го года. Информация о подписке - на 8-й стр.



А теперь оформила подписку

«Ай, болит!» я постоянно покупала в киосках, а теперь оформила подписку на II полугодие. Газета нужная, полезная. Читаю с большим интересом. Замечательно подается материал: не нудными научными статьями, а просто и доступно.

Т.А. Каршичева, Калининградская обл.

Теперь «Ай, болит!» сам ко мне придет

Как же я охотилась за последним номером «Ай, болит!»! Все киоски оббежала, и везде его раскупили. Тогда решила даже в самый дальний район города отправиться: почти час ехала. Прибежала, а на почте мне: «Что вы, «Ай, болит!» в течение двух часов разбирают!». Так и не удалось свежий номер приобрести. Хорошо, знакомая дала почитать.

В конце концов мне бегать надоело, пошла на почту и подписалась. Теперь спокойна - «Ай, болит!» сам ко мне придет.

Ирина Васильевна Богатырева, Краснодарский край

Болен сынишка сахарным диабетом

В прошлом году у меня заболел сынишка сахарным диабетом I типа. Форма тяжелая, ввожу инсулин 5 раз в день. А ведь ему всего 2,5 года. Может, откликнутся люди, которые вылечили своего ребенка от этого недуга или хотя бы смогли отойти от инсулина? Врачи сказали, что это на всю жизнь и даже народные средства не помогут. «Ай, болит!» творит чудеса, поднимает на ноги столько людей, может, и нам кто-то поможет?

Нелли Михайловна Гладких, 672012, г. Чита, ул. Матвеева, д. 23/52

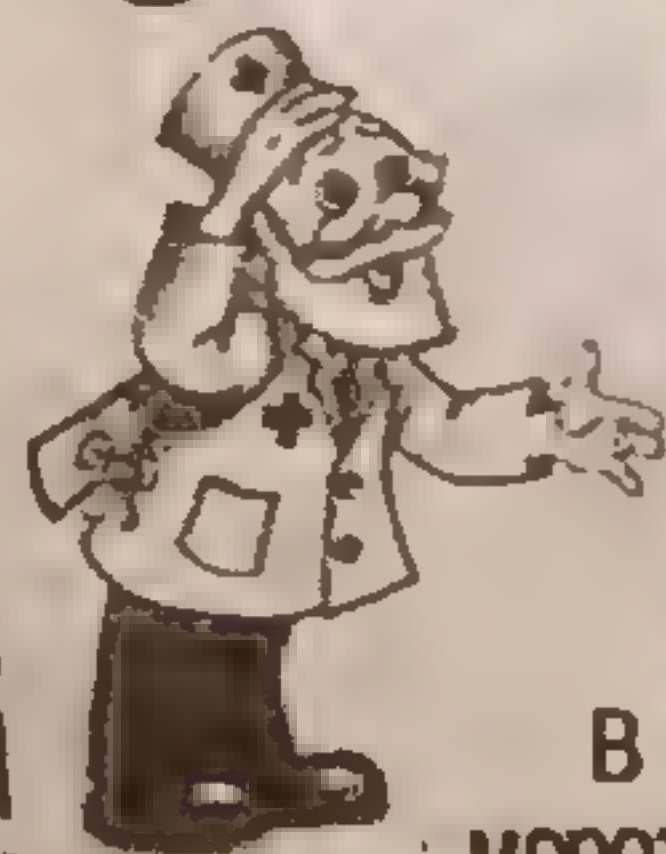


Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Набираюсь опыта у «Ай, болит!»

Эту газету я полюбила с первого взгляда. Особенно мне нравится «Школа оздоровления». Ни в коем случае не закрывай эту рубрику, «Ай, болит!». Пусть у тебя все будет хорошо. Я набираюсь опыта, переписываю разные рецепты. Спасибо, что помогаешь мне и многим-многим читателям!

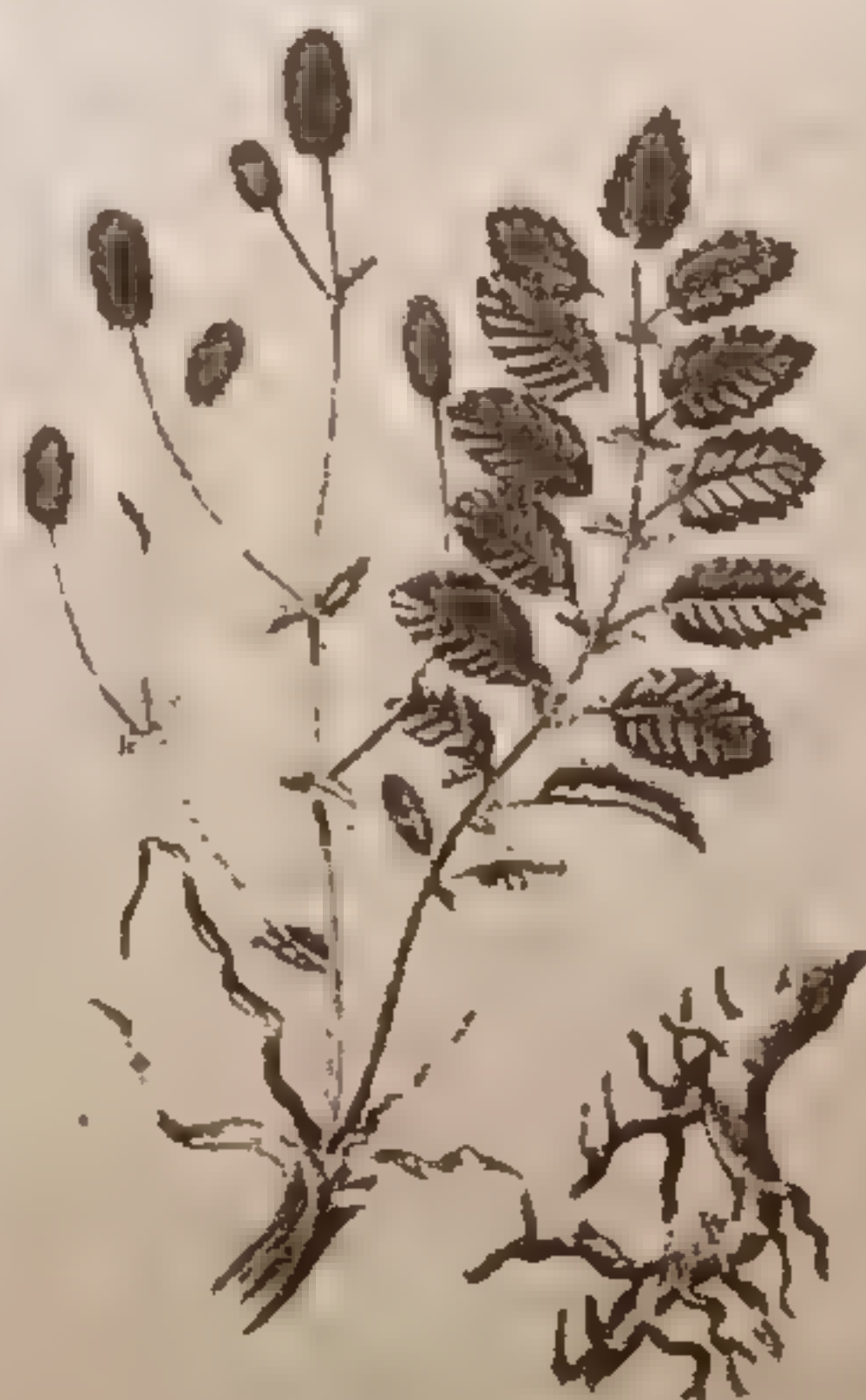
С.К., п. Верхняя Тойма



Морозник вышлю всем желающим

В последнее время морозник стал очень популярным средством для чистки организма и борьбы с лишним весом. Порошок корня морозника могу выслать всем желающим. Напишу и о применении. Только не забудьте вложить в письмо два конверта.

Владимир Борисович Черкашин, 400009, г. Волгоград, д/а.



Кровохлебка

Трав сотни - пишите

Принимаю заказы на травы. Есть очанка лекарственная (от глазных болезней), дурнишник - содержит много йода (от зоба), шиповник, таволга вязолистная, лапчатка гусиная и т. д. И это еще далеко не полный перечень. Трав сотни, пишите, кому что нужно. От вас краткая заявка и обязательно подписанный конверт с вашим обратным адресом.

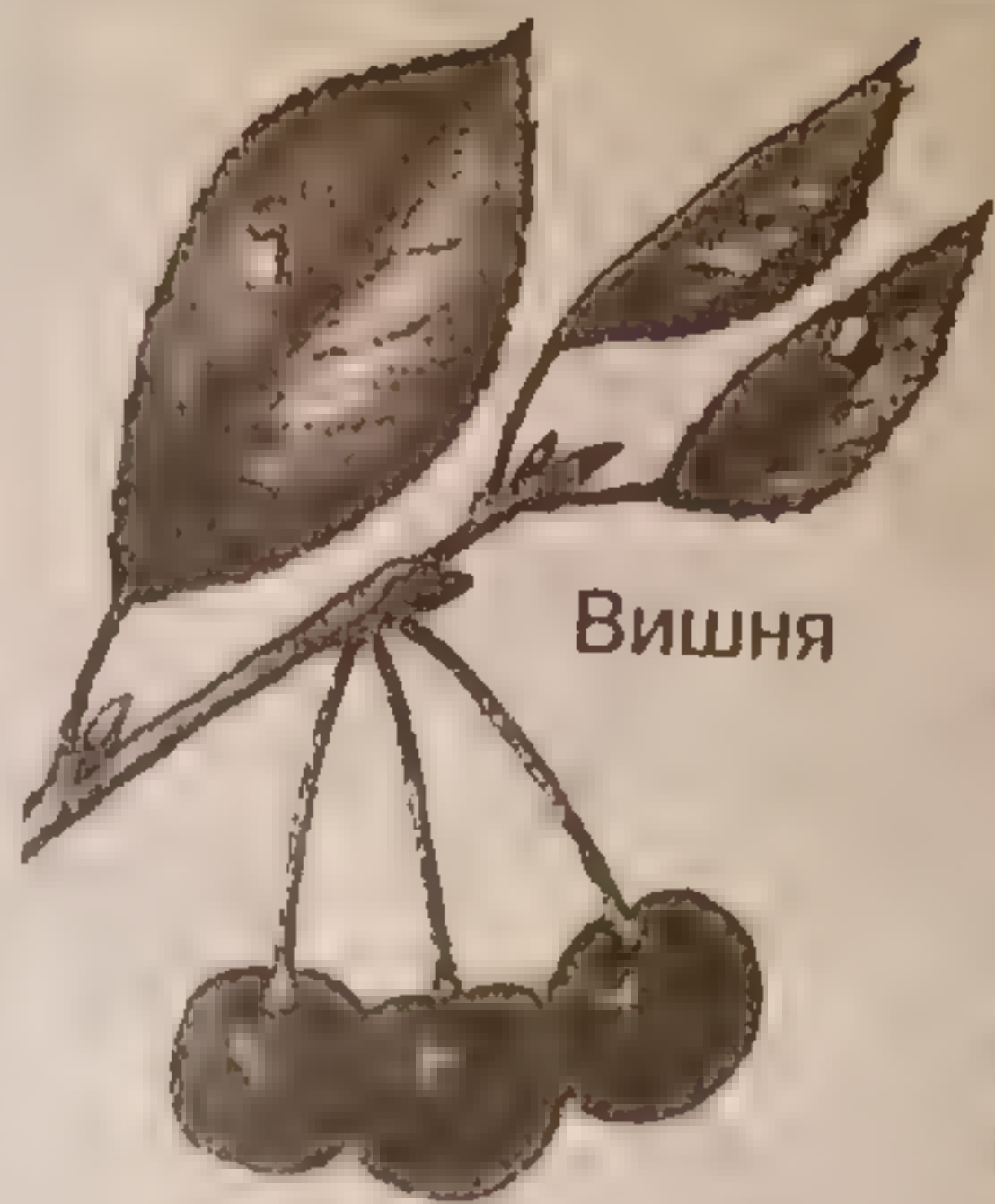
Василий Владимирович Титенок, 602252, Владимирская обл., г. Муром, а/я 159

Здравствуй,

Овощной сок растворяет песок

Заболели у свекрови почки. Резь какая-то началась. С чего бы? Знающие люди говорят - от каш. Мучным да крупяным только питалась. Проверилась - песок в почках. Так знаете, как она его вывела? Выжмет сок одного лимона в полстакана горячей воды и попивает до вечера. Да на соки нажимала: смешивала поровну морковный, свекольный, огуречный. По полтора стакана за день выпивала. И скоро вымыла песок. А у кого так за несколько дней не только песок исчезает, а даже камни.

В.П. Симонян, Воронежская обл.



Вишня

Вишня зубы сберегла

Случился у мужа авитаминоз. А это прямая дорога к воспалению десен. Я выбрала безобидное лечение: заваривала вместо магазинского чая вишневый. Чудо-лекарство! За две недели справились с недугом вишневые веточки!

Светлана,
Воронежская обл.

Знаю средство от поноса

А.А. Левшинов из Санкт-Петербурга спрашивает, как излечиться от поноса. Я 40 лет жила со свекровью, которая знала многие травы и лечила ими нас. Так вот, от этой болезни она применяла раковые шейки. Так называют эту траву у нас в селе, или иначе - горец (змеиный корень, горец змеиный). Корневищами из раковых шеек мы вылечили своего знакомого. Брали 20 г сухого измельченного сырья на стакан воды, кипятили 30 минут, про-

цеживали и давали ему пить по ст. л. 3-4 раза в день до еды. Этим отваром я лечу и своих маленьких детей, поросят при поносах. У меня осталось одно корневище - могу выслать.

Зинаида Корнеева,
Орловская обл.,
Дмитровский р-н,
с. М. Боброво

Чистотел кашель одолеет

Моя сестра учителем работает. Особо лечиться некогда, вот и затянула простуду. До бронхита докашлялась. Да еще хрипы со свистом в груди появились. Ей кто-то посоветовал чистотел в молоке кипятить и пить. Она так и делала. Пила по ч. л. 3 раза в день, и сначала хрипы исчезли, а потом и кашель прошел.

В. Соснина

После очередного «похода» в баню я с удивлением обнаружила на подошве небольшое уплотнение. Решила, что это мозоль, и не стала особенно переживать. Прошло время - уплотнение увеличилось. Сомнений уже не оставалось - бородавка. В кабинете дерматолога мне выписали какой-то раствор и заверили, что скоро все пройдет. «Скоро» не наступало. Тогда подруга порекомендовала распарить ногу и очень осторожно протирать бородавку уксусом. Эффекта тоже не было. Мама посоветовала: картофелину разрезаешь пополам, протираешь срезом бородавку, затем складываешь половинки вместе, связываешь ниткой и закапываешь в землю. Результат опять нулевой. Тем временем наступило лето. После недолгих прогулок нога на-

чинала болеть так, что я уже не могла полностью на нее наступать. И как-то старушка мне посоветовала: «Возьми кусочек свежего мяса. Размером чуть больше бородавки, а толщиной с мизинец. Распарь ногу и приложи мясо. Сверхукрой клеенкой и плотно закрепи. Ходи так три дня, а ногу не мочи. Через три дня после бани аккуратно снимь бородавку. Вот и все». Через три дня я действительно избавилась от «хромоты».

Е.В. Борская,
г. Новодвинск

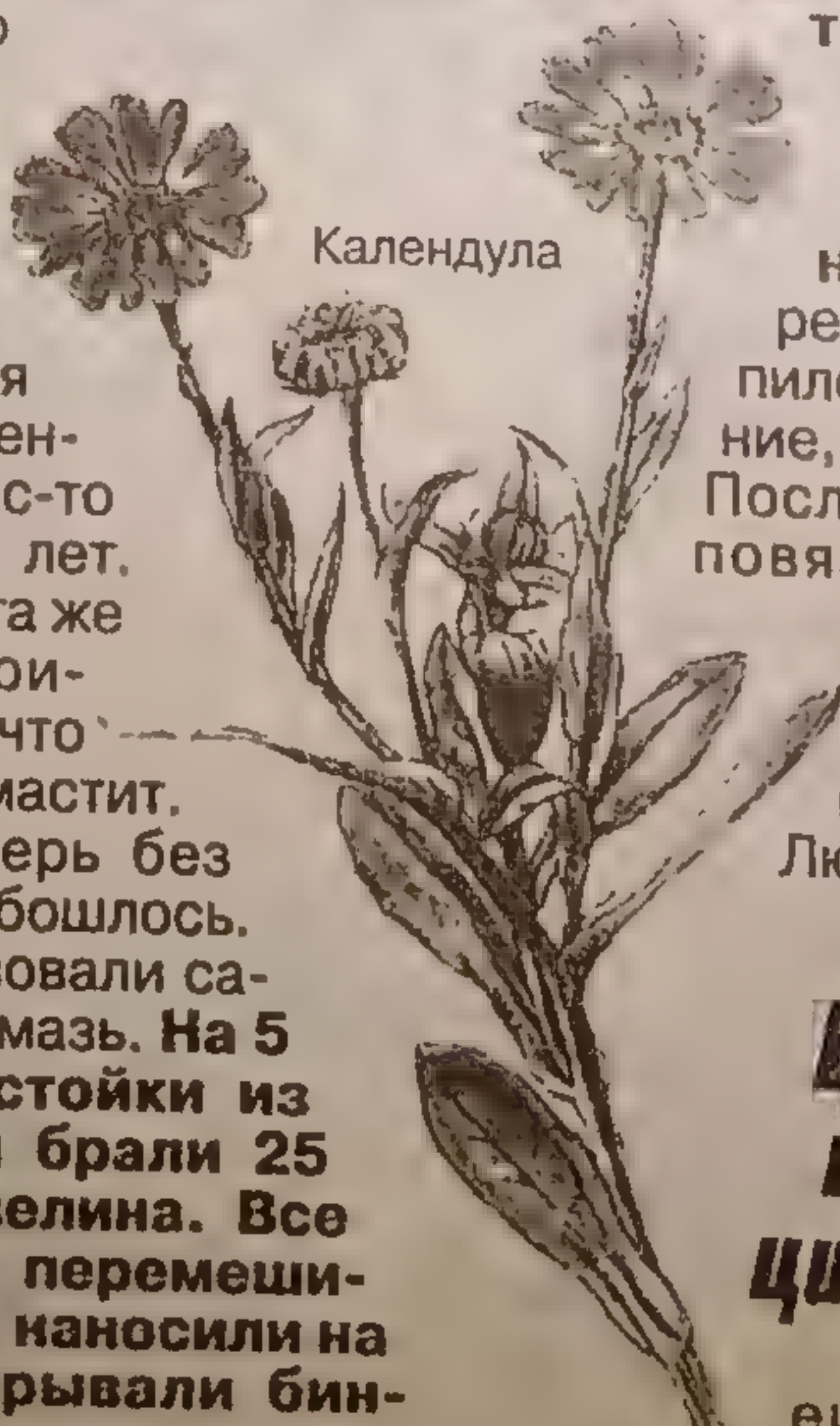


Сам себе доктор

Кабы знать, где упасть, соломку бы подстелила

Была у меня операция по поводу мастита. Ребенку тогда только 2,5 месяца исполнилось. Пролежали мы с сыном 14 дней в хирургическом отделении. На третий день после операции я уже кормила сына, а из больной груди сцеживала молоко в раковину. Но малыш рос, и второй грудью пришлось кормить, хотя раны еще открытые были. И одному Богу известно, сколько мук мне пришлось испытать при каждом кормлении.

Всего этого можно было бы избежать, если бы в то время я знала о календуле. Сейчас-то уж сыну 29 лет. Но у снохи та же история произошла, что и у меня - мастит. Только теперь без операции обошлось. Мы использовали самодельную мазь. На 5 частей настойки из календулы брали 25 частей вазелина. Все тщательно перемешивали. Мазь наносили на грудь, покрывали бин-



Календула

том, потом полиэтиленовым пакетом, затем теплым шерстяным платком. Через двое суток наступило заметное улучшение, грудь стала мягче. После трех раз (одна повязка на ночь) выздоровела наша Людмила.

Наталья Павловна

Целебные цветки от цистита спасли

- Зачем ты убираешь ноготки, они

ведь еще не отцвели? - спросила я соседку по даче Фаину. Она прямо разорила свою клумбу с цветами.

- А я их для того и посадила, чтобы в цвету сорвать, - отвечает Фая.

Тут меня внук окликнул, и разговора не получилось. А

Врачует

когда картошку убирали, застудилась я - цистит одолев. Ни дела, ни работы, только в туалет бегаю по малому делу. Узнала про мою беду Фая. Мигом принесла лекарство. Показывает на пучок травы и спрашивает: «Узнаешь цветочки? Это и есть те ноготки. А сейчас прими 3 ложки

доктор Айболит!

Как я бросил курить

Курить я бросал много раз и все безрезультатно. Так ведь и стаж курильщика у меня 28 лет. И вот один товарищ посоветовал: когда захочется закурить - выпей стакан холодной воды. И так делай каждый раз, когда рука за сигаретой потянется.

Ну, думаю, ерунда какая: разве вода поможет? А помогла! Уже отсчитываю 8-ю весну без никотина. И еще совет: когда захочется закурить так, что волком выть охота, помните сигарету в пальцах, понюхайте, понесите за ухом, а потом выкиньте. Влечение снимает.

Л. Ершов,
Ярославская обл., г. Данилов



И отогнал боярышник недуг

Мою подругу после свадьбы муж под Вологду увез. Да вернулась она вскоре - развелись. И стала она замечать: не на шутку щемит сердечко, покалывает. А иногда болит по-настоящему, стучит, ворочается. И ночами, бедная, глаз порой не может сомкнуть. А ведь работа на кране - до беды недалеко. Ей все шуточки: мол, от любви это, от грусти... А кардиограмма показала аритмию. Подруга сама за себя



взялась: тоска - по боку, ежедневные холодные обливания утром и вечером. Да по совету тети Нюры, матери ее, настойку боярышника пила на водке - по ч. л. в день, пока боли не прошли. Тетя Нюра щепотку ягод в пол-литра водки бросает, настаивает. И сон к подружке вернулся, и сердечко не ноет. Да и грусть-тоска развеялась.

Анна Туркина,
г. Северодвинск

Сырой картофель поможет

Елена Алексеевна из Архангельска совета спрашивала, как внучку от красной волчанки вылечить, а мне известно, что от болезни этой

обыкновенный картофель помогает. Надо натереть его сырым и накладывать тонким слоем на кожу на 30-40 минут. После снятия массы кожу теплой водой обмойте.

Александра Кривошеина,
г. Северодвинск

Как-то в стационаре слышу: один хирург обещает другому принести черенок почечного чая. Я удивился: считал, что почечный чай - непременно лечебный сбор, а оказывается,

это еще и растение. Напротился посмотреть. И что? Растет на подоконнике куст, весь в лиловом цвету.

- Самое время сейчас

заготавливать лекарство, - хозяин берет бритву и начинает срезать молодые побеги, отдельные листья.

- Жалко

даже, - говорю, - нарушать такую красоту.

- Ничего! Чем чаще обрезаешь, тем куст гуще становится, и вот в июле покрывается цветом целиком... Сейчас разложу эту зелень тонким слоем на простыни - пусть в тени посохнет. Листья - очень сильное мочегонное средство. При острых и хронических заболеваниях почек, при отеках, при болезнях мочевого пузыря, почечно-каменной болезни - незаменимое. В прошлом году только им маму вылечил. Настаивал чайную ложку

листьев 2 часа в маленьком заварочном чайнике (на 2 стакана кипятка) под крышкой. И пила она чай теплым около двух месяцев - по полстакана за полчаса до еды. Курс лечения - от одного до нескольких месяцев. Я слышал, в Вологодской областной больнице его используют для лечения. Видишь, удобство какое: можно употреблять как сухие, так и свежие листья - в течение всего года. И просто даже добавлять в другие травяные чаи.

Хозяин срезал несколько нижних листьев да с верхушки веточку, обернул влажной тряпочкой и протянул мне: «Дома поставь в кипяченую

Черенок становится аптекой

воду. Где-то через недельку-полторы корешки появятся. А как станут сантиметра 2 длиной, высаживай в землю... Вот и у тебя лечебный чай будет. Да, квартира теплая? Он холод (ниже 20 градусов) не переносит: с Кавказа родом!».

Не могу пока похвастать своим опытом применения этого растения - мало еще, но, надеюсь, будет теперь и у меня этот помощник-лекарь.

Илья Крылов,
врач-интерн

Сам себе доктор

сразу настоя из них. Пока рези не прекратятся, пей по 3 раза на день по 3 ст. л. Свежий настой делай через день. Возьми 20 г сухих цветов с травой, залей стаканом кипятка и в течение 15 минут настанвай в тепле, процеди. Когда легче

Спасибо Фae, излечилась я, полный курс прошла - принимала 10 дней подряд.

Л.В., Пермская обл.

календула

станет, пей по ст. л. 3 раза в день. Дней 8-10 лечиться надо.

Я ноготками сына и мужа лечу». - «У них тоже цистит?» - «Нет, надсада. Муж здесь, на даче, как-то спину надсадил, а сын на тренировках перегрузку получил. Я их настоек лечила по 30 капель на полстакана воды 3 раза в

мучили меня бели. Белье несколько раз в день меняла, всякие разные промывания делала, даже у венеролога была. А тут одна бабушка сказала, дескать, ноготки хорошее средство против таких выделений. Я это вяло восприняла. Уж думала, этот цветочек вряд ли мне поможет, но все-таки купила настойку календулы. И без всякой на-

И бели ноготки оголели

дежды на успех стала делать промывания. И ведь помогло! Уже на третий день я, можно сказать, выздоровела. Но еще продолжала промывания, чтобы закрепить успех.

Использую аптечную настойку (можно и домашнюю) и отвар. Ч. л. настойки разбавляю в полстакане кипяченой воды. Промывания делаю кружкой Эсмарха. Домашнюю настойку готовлю так: на 25 г цветов беру 100 г спирта, 7 дней настаиваю, процеживаю через плотную ткань (но не марлю). Настойка готова к употреблению.

Вера Л.





И зуб исчез посовсем

Прочитала недавно в «Ай, болит!» вопрос о том, как лечить зуб. Напишу, чем вылечилась я. Брала стакан меда, по столько же очищенных грецких орехов и гречи. Все это смешила и съедала за один день. Так делала 2 раза в месяц. Все это время пила по капле йода в молоко. У меня был узловой зуб, но за время лечения он совершенно исчез. Может быть, кому-то и пригодится мой опыт?

Александра Веселова,
г. Архангельск

Что делать, Галина Георгиевна?

Мне 18 лет. Четыре месяца назад я вышла замуж. Мы очень хотим иметь ребеночка, но я никак не могу забеременеть. Что же со мной, Галина Георгиевна? Посоветуйте, что мне дальше делать.

Елена

А ничего, Елена, Вам делать и не надо. О бесплодном браке мы говорим тогда, когда супруги прожили совместно в течение года, и у них не наступило зачатие. Вы, как говорите, в супружестве всего 4 месяца. Живите спокойно и не думайте о бесплодии!

Недавно я застудила ноги, а чуть позже у меня стало схватывать живот. В больнице сказали, что придатки увеличены, на правом образовались рубцы. Я решила лечиться сама. Делала клизмы из ромашки с медом, лечилась глиной. Но я не уверена, что полностью вылечилась. Может быть, я что-то не правильно

но делала? Объясните, Галина Георгиевна, пожалуйста.

Ольга В.,
Мурманская обл.

Уважаемая Ольга! В Вашем случае заниматься самолечением не следует. Это может привести к серьезным последствиям. Ведь маточные трубы являются своего рода яйцеводом - способствуют проведению яйцевой клетки в матку. А если нарушится проходимость маточной трубы, то это может привести к внематочной беременности и даже бесплодию. Так что все воспалительные процессы придатков я советую лечить у врача-специалиста. А в дальнейшем, прежде чем беременеть, стоит определить проходимость маточных труб.

Уважаемая Галина Георгиевна! У моей дочери, а ей 19 лет, нет месячных. Лекарства помогают, когда она их принимает.

Айболит ведет

маст. Но стоит прекратить пить, месячные не начинаются. Что делать, как нам быть? Врачи говорят, что у нее «ленивые» яичники.

Татьяна Александровна,
г. Хабаровск

В 19-летнем возрасте, Татьяна Александровна, менструальная функция у девушек уже должна быть сформирована. Но хочу успокоить: если яичники отвечают на действие медикаментов, значит, случай еще не запущенный. Надо дообследовать дочь, выяснить причину. Чаще всего ею является склерозирование яичников. А «ленивых» яичников не бывает, больные - да. Не затягивайте заболевание, а обращайтесь скорее к специалистам.

От страсти она ло-хо-чет

В том, что смех во время любовных игр - лучшая отмычка для мужских сердец, Нонна убедилась на собственном опыте. Ее успех, как это ни странно, родился из... поражения. Однажды, во времена далекой юности, она застала жениха с другой (не слишком молодой и не слишком красивой женщиной) в самый пикантный момент из «разнузданного интима». Шок, который испытала обманутая невеста, случился не от боли предательства, а от крайней степени изумления. Почти все время, что длился любовный акт (а Нонна ос-

Дела житейские

Отвечала на письма
Галина Георгиевна
Супрутская,
доцент кафедры
акушерства и гинекологии
Архангельской
медакадемии,
кандидат медицинских наук



толбенело стояла незамеченной), соперница смеялась. Заразительно, самозабвенно, завораживающе. По всему было видно, что и «изменщик коварный» пребывает в полном восторге. Нонна где-то читала, что некоторые женщины плачут во время оргазма, но чтобы смеяться!..

Вывод из ситуации женщина сделала неожиданный: она без сожаления рассталась с некогда дорогим ей женихом и все усилия бросила на разгадку тайны «хохота страсти».

Есть женщины, которые сотрясаются от неудержимого смеха в наивысший момент любовной близости. Сексуальное наслаждение и смех сливаются для них воедино. Говорят,

Сам себе доктор

Боль уняла

Тетя Полина с 17 лет работала дояркой на молочной ферме. И к 60 годам нажила себе ревматизм. Особенно сильно болели руки. Но жить как-то надо.

На пенсии завела поросят. Они очень хорошо ели крапиву, сваренную с отрубями. И тетя Поля рвала ее много и все без рукавиц. Однажды, к своему удивлению, она заметила, что тупая боль в пальцах прошла, шишки рассосались, пальцы стали сгибаться и разгибаться нормально, да и уставать пе-

рестали. Тетя Поля поняла: действительно есть в крапиве целебная сила. И стала регулярно готовить из нее настой, варить суп. И болезнь полностью сдалась.

Утолила голод

Бойцы ОМОНа в разведке третьи сутки не ели: запасы продовольствия закончились, а выполнение задания затянулось... Командир подразделения предложил: «Давайте есть крапиву. Мой дядя благодаря крапиве выжил. Две недели жил только на

этой жгучке - выходил из окружения фашистов». А здесь, в Чечне, уже в апреле на опушках леса, в полях и в оврагах буйствовала крапива.

От разных недугов

Командир голыми руками сорвал листья, помял и сунул в рот - молодые листья жгут несильно. Остальные сделали то же самое. «Как горох, вкусная», - сказал один из ребят. Голод отступил. Разведчики выполнили задание и благополучно вернулись в часть.

териальным давлением. Появилась одышка, боли в сердце, головные боли, ослабла память...

Дядя Миша понял: дело худо. Отказался от курения, от алкоголя, перешел на молочно-растительную пищу. И только весной появилась крапива, начал готовить из

«Выжгла»

гипертонию

Дядя Миша, ветеран войны, страдал повышенным ар-

прием

нет ничего слаще такого экстаза ни для самой женщины, ни для ласкающего ее мужчины...

Уникальное лекарство

Специалисты выяснили: при помощи смеха можно вылечить массу различных заболеваний, в том числе сексуальные расстройства. Дело в том, что смех благотворно действует на наш мозг (самый сексуальный, между прочим, орган), а также стимулирует работу левого полушария, отвечающего за положительные эмоции, тормозит выработку «стрессовых» гормонов, мешаю-



просто. Если женщина хохочет в объятиях мужчины, значит, испытывает настоящее счастье. А кому из представи-

торый опыт, вам будет легче создавать, как говорят психологи, особую смеховую настройку: когда один человек заливается вслед другому, даже не вникая в причины веселья.

● Если хорошее настроение само приходит к вам редко, попробуйте вызвать его с помощью приема, который называется **«Доведение до абсурда»**.

Лягте на пол, поднимите ноги и руки вверх под прямым углом к телу, потрясите ими. Это образует «вакуум» в сосудах: кровь вначале отечет, а потом, освеженная, вернется.

Проделайте это упражнение вдвоем.

● Возможно, следует воспользоваться советом китайских супругов Мантэк и Мэниван Чиа. Упражнение называется **«смех живота»**. Сядь-

Смейтесь так, чтобы руками ощущать колыхание собственного живота. Такой смех, сотрясая брюшную полость, массирует органы наслаждения.

Брюшной смех отчасти заменяет дыхание животом, очень важное для хорошего самочувствия и поддержания себя в сексуальном тоне.

Но вернемся к Нонне. Старательно потренировавшись смеяться животом, Нонна отправилась на свидание. Оказавшись в постели, она вдруг вспомнила остроумный анекдот с сексуальной подоплекой и безудержно расхохоталась. Это вышло непроизвольно и очень естественно. Волна хохота и блаженства будто накрыла ее с головой. И тогда Нонна поняла, что такое предаваться любви всем своим существом. Этот взрыв всеобъемлющей радости ни с чем не сравнится...

Галина Качук,
«Женские секреты»

Женщинам не помешает иметь в домашней аптечке кору калины, имея в виду, что при хранении она сохраняет свою силу три года. Это одно из стариннейших и вернейших средств от маточных кровотечений, особенно при фиброме. Кору варят на слабом огне 15 минут, отмеряя 2 ч. л. на стакан воды. Пьют по 2 ст. л. 4 раза в день. Делают и спиртовую настойку: четверть стакана измельченной коры настаивают в стакане водки, принимают одну чайную ложку на теплой воде до еды 2-3 раза в день.

проблемы женские

щих расслабиться и получать удовольствие. Вот почему смех во время полового акта делает оргазм более ярким и изысканным. Не так давно смехотерапию стали даже применять для реабилитации жертв изнасилования.

Мужская логика

Французские ученые подсчитали, что примерно 30 % дам 2-3 раза в день непременно позволяют себе от души расхохотаться. И лишь один из пяти мужчин отваживается на это раз в сутки. Так почему же наши невозмутимые кавалеры так высоко ценят партнерш, способных гомерически откликаться на их старания в постели?

Юморотерапевт Екатерина Филонова объясняет это очень

телей сильной половины человечества это не польстит? Восторг партнерши - бесспорное доказательство мужской состоятельности. Причем доказательство подлинное, неподдельное. Ведь искренний смех симитировать невозможно. И он вносит атмосферу легкости, которая обрекает любое дело на успех.

Тренинг

Но как обрести такой дар? Можно ли этому научиться? Смехотерапевты считают, что можно.

● Вероятность более острых переживаний в самый «миг пика» намного увеличивается, если вдоволь нахохотаться перед близостью. Тогда смех может стать психологическим якорем, который вводит в атмосферу страсти. Потом, когда придет неко-

те на стул, выпрямите спину, ноги поставьте на пол, на ширину плеч, руки положите на живот. Включите кассету с новенькой смешной кинокомедией или анекдотами в исполнении талантливых комиков.



Сам себе доктор

нее настой. 100 г листьев заливал стаканом кипятка. Настаивал 30 минут и выпивал за полчаса до еды. То же самое повторял перед обедом и ужином. Пил крапиву 14

крапива

дней. Уже на четвертые сутки почувствовал облегчение: приступы отступили. После 2-недельного лечения 5 дней отдохнул.

На втором этапе к крапиве добавил другие растения: траву хвоща полево-



го, траву тысячелистника, цветы боярышника, корень валерианы. Каждого компонента по 20 г, а листьев крапивы - 50 г. Полную ст. л. смеси заливал стаканом холодной воды, настаивал 5 часов и варил минут 5. Выпивал глотками в течение дня. Так лечился 2 недели. Приступы и боли наконец-то прекратились.

Залечила рану

Дядя Степа работал на ферме скотником. Как-то он выпивши зашел в стойло. Бык резко бросился на него и прижал к стене. По счастливой случайности Степан оказался между рогами, и грудная клетка осталась невредимой. Но правое предплечье бык все же сильно поранил. Пришлось обращаться к местной целительнице - бабке Лиде.

Она-то уж точно знала: лучшее средство от ран и порезов - настойка крапивы. Пол-литровую банку баба Лида наполняет листьями свежей крапивы, заливает 70 % медицинским спиртом и настаивает 2 недели.

В течение 6 дней дядя Степа мыл настойкой больное место и накладывал компресс. После третьего раза рана «схватилась», а через неделю полностью зажила.

Фаддей Платонович
Платонов,
Р. Чувашия

Страшная тайна Сережи

Родители тринадцатилетнего Сережи давно заметили, что с сыном что-то происходит. Он стал нервным, раздражительным, а то и слезы вдруг брызнут. «Издержки переходного возраста», - решили они, - нужно потерпеть». А мальчик терпел горькие страдания и хранил страшную тайну: он вовсе не мальчик, потому что у него, как у девочек, растет грудь. Пока еще не очень заметно, на физкультуре никто не обратил внимания, но как жить дальше, Сережа не представлял. Становиться девушкой ему решительно не хотелось, и он стал подумывать о

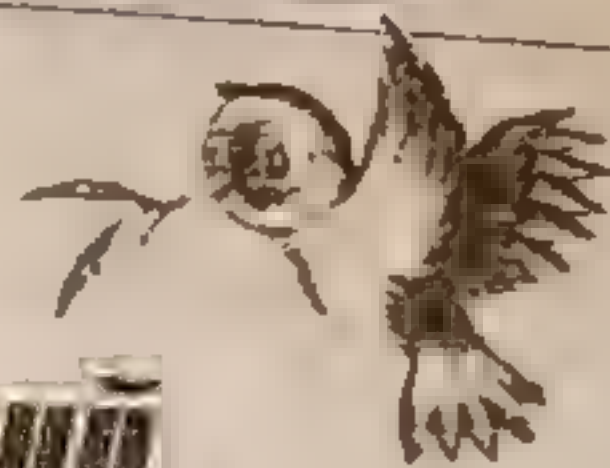
том, чтобы добровольно покинуть этот мир. Родители заподозрили неладное, только когда столкнулись с упорным отказом сына ехать на пляж.

Комментарий

Гинекомастию (доброкачественное увеличение молочных желез) наблюдают даже у новорожденных. Как правило, она проходит быстро, не требует специального вмешательства. Причина ее в избытке материнских эстрогенов - женских гормонов. В целом именно эти гормоны и становятся причиной женских напастей на мужское тело.

Половина всех мальчиков в возрасте 12-15 лет переживают явления гинекомастии. Их гормональный статус еще только формируется, и сбои в нем случаются часто. Никакой трагедии тут нет, чаще всего специального лечения не требуется. Только иногда применяют препараты, уменьшающие содержание эстрогенов.

Все секреты



Алкоголь, цирроз, марихуана

Врач, осматривая набухшие молочные железы Игоря К., сказал: «Да ты, дружок, балуешься наркотиками».

- Ничего подобного, - возразил Игорь.

- Ну, на алкоголика с циррозом печени ты не походишь.

- Вы хотите сказать, - усмехнулся Игорь, - что у каждого пьяницы и наркомана вот такое вырастет?

- Не у каждого, но все они в группе риска.

- А я не поддаю и не колюсь.

- Не колешься, но марихуану употребляешь определенно. Прогноз для тебя таков: или ты бросаешь наркотики, проходишь курс лечения и через несколько месяцев забываешь об этой напасти, или продолжаешь курить травку, а железы про-

Женская грудь на мужском торсе

должают расти, со временем из них и молоко закапать может. Выбери.

Комментарий

Что же провоцирует гинекомастию у мужчин? Прежде всего, злоупотребление алкоголем и марихуаной. Алкоголь подавляет выделение мужских гормонов яичками и гипофизом, а переработку женских в печени усиливает. Марихуана, связываясь с рецепторами эстрогенов, продлевает им жизнь. Каким должно быть лечение, понятно - избавление от вредных привычек.

Разбухшие молочные железы у мужчины - повод для обращения к врачу прежде всего потому, что они могут свидетельствовать о серьезном заболевании щитовидной же-

лезы, печени или почек. Редко, но случается, что провоцируют производство женских гормонов опухоли надпочечников и яичек или опухоль располагается в самой железе. Словом, откладывать с визитом к специалистам не стоит.

Толстый и тонкий

Главный режиссер областного театра выдвинул актеру Н. условие: новую роль в спектакле он получит, только если похудеет на 15 кг. Н. истязал себя голодом под руководством целителя, найденного по объявлению в газете. Радостный триумф премьеры несколько померк, потому что для Н. он совпал с неприятным состоянием «кормящего отца»: молочные железы увеличились.

Комментарий

Некоторые препараты, содержащие эстрогены, также стимулируют молочную железу. Потому при гинекомастии врач обязательно поинтересуется, какие лекарства принимает мужчина.

Чаша весов в спорах об абсолютном голодании в целях снижения веса давно уже склоняется в сторону его противников. Вред, который наносит голодание мужскому организму, заключается в том, что сначала подавленное, а потом возобновленное производство гормонов долго не может прийти в нужное русло.

Дмитрий Никитин,
«Здоровье и мы»

Сам себе доктор

Пост - хорошо, а с клизмой - лучше

У меня на квартире жили мусульмане-шакирды. А у них тоже есть пост «Ураза» - постятся раз в году целый месяц. Так вот, я как мусульманка, постилась с шакирдами вместе. Но предварительно очистилась клизмой и в течение месяца раз в неделю очищалась. Так ведь летала по сравнению с моими шакирдами. К тому же во время Ура-



зы от них плохо пахло, и они все время были сонные, тяжело им было. Удивлялись: почему же мне-то так легко? А потому, говорю, что меня свои яды не мучают, на то и клизмы! Иначе бы тоже запоры начались. Моя бабушка умерла во время ураза, и я пришла к выводу: своих же ядов не выдержал организм. Квартиранты мои тоже стали очищаться, и их уже ко сну не клонило. Долго удивлялись, почему они о клизмах раньше не знали.

Фануза
Шидатовна
Бакиева,
г. Оренбург

Могилой землей косточку терла...

Образовалась у меня на запястье левой руки непонятная шишка. Ну растет кость и растет! Уже ни браслет надеть, ни часы застегнуть! Я обратилась к хирургу, а тот назначил день операции и заранее предупредил: шов будет сантиметров 10 и, конечно, никакой эстетики.

Пришла я домой усталая и грустная. Мое настроение сразу уловила баба Варя - она нянчила моего второго сыночка. Я поведала ей про свою беду. А она мне обижено: «Ну почему ты мне ничего не рассказала раньше? И никакая это вовсе не шишка, а могильная косточка! И не ходи ты ни на какую операцию, а сходи на кладбище. Найди могилу, где похоронена женщина с таким же, как у тебя, име-

нем. Потри на могиле эту косточку могилой землей и с собой захвати этой землицы: дома будешь натирать, пока не исчезнет...»

Я буквально раза три потерла злополучную косточку могилой землей. И шишка исчезла.

А одна моя знакомая, уже позже, сказала, что знает метод избавления от могильной косточки еще проще! Надо по утрам смазывать эту косточку утренней, голодной (перегоревшей) слюной! Уже многих от этой напасти избавила. И ее метод мне понравился. Можно взять на вооружение. Но чтобы могильная косточка никогда не появлялась, надо никогда не переходить дорогу похоронной процессии.

Людия Кунецова,
г. Екатеринбург

из газет



В любом городе свинец, выбрасываемый в атмосферу заводами и автомобилями, оседает на землю и вместе с пылью проникает в организм. Врачи постоянно отмечают рост патологических признаков, характерных для действия тяжелых металлов.

Во-первых, это синдром гиперактивности и дефицита внимания, когда человек не может сосредоточиться и хватается за несколько дел одновременно. У детей резко снижается успеваемость в школе.

Во-вторых, вегета-

тивная дисфункция, которая проявляется в неустойчивости строения, рецидивных головных болях, потливости, слабости и опять-таки в снижении интеллектуальной работоспособности. В общем, дело серьезное, но впадать в панику не стоит. Оп-

кишечного тракта. Короче, люди, страдающие экофобией, подобны тем, кто вместо того, чтобы мыть руки перед едой, жалуются на обилие грязи. А вот что можно предпринять, чтобы защитить свой организм от действия токсичных веществ, практически никто из опрошенных не представлял. Хотя сделать это довольно просто. Вот несколько рекомендаций, которыми поделился заведующий

кана жидкости, не считая того, что вы съели суп.

Кроме того, необходимо защититься от пыли дома. Ежедневная влажная уборка - азбучная истина. Но важно использовать при этом фосфатсодержащие моющие средства, которые взаимодействуют со свинцом и гарантируют чистоту помещения. Есть ли в порошке фосфаты, можно узнать, внимательно изучив этикетку.

На форточке лучше установить пылезастыжную сетку. Свинец присутствует и в строительных материалах. Поэтому места с от-

Страшней тяжелых металлов - страх перед ними

Жители всех крупных мегаполисов и городов с мало-мальски развитой промышленностью страдают от токсического воздействия тяжелых металлов. Тяжелые металлы - свинец и ртуть - своего рода нейротропные яды. До 10 % всех нарушений норм нервно-психического развития обусловлены именно их токсическим действием.



росы, проведенные сотрудниками института токсикологии в Питере, показали, что почти 80 % горожан не имеют адекватного представления об экологической обстановке и полагают, что все гораздо хуже, чем об этом пишут. А это, между прочим, приводит к развитию экофобии - состояния, иногда гораздо более тяжелого, чем токсическое действие свинца.

Страх перед окружающей средой является причиной психических расстройств, возникновения почечной патологии, заболеваний желудочно-

консультационно-диагностической поликлиникой Института токсикологии, кандидат медицинских наук Михаил Борисович Со-болев.

Присутствие в рационе кальция, магния, железа, цинка и меди на 30 % снижает риск реализации токсического действия тяжелых металлов. Наиболее богаты этими веществами яйца, гречка, морская рыба, черноплодная рябина, овощи.

Чтобы тяжелые металлы не накапливались в организме, врачи рекомендуют в день съедать 20 г некрахмальных пищевых волокон, то есть один апельсин, грейпфрут, салат из моркови и капусты, или выпивать стакан фруктового сока. Сок можно заменить специальными пищевыми добавками в виде фруктовых напитков. В России вообще очень мало пьют (воды, конечно). Между тем врачи считают, что, например, за обедом необходимо выпить минимум 2 ста-

слаивающейся краской или обвалившейся штукатуркой надо отремонтировать, чтобы не пылили.

Не стоит забывать и об элементарных правилах безопасности. Например, если возле водоема, тем более когда он расположен вблизи промышленной зоны, стоит щит «Купаться запрещено», так лучше этого и не делать.

Не пытайтесь разбить огород на пустырях в санитарно-защитной зоне и вблизи дымящих заводских труб. Корнеплодам, в особенности картофелю, свойственно накапливать тяжелые металлы. Полностью безопасным может считаться расстояние в 200 метров.

Наконец, на скорость выведения токсичных элементов из организма благотворно влияют игровые виды спорта.

Михаил Северов,
«АиФ. Здоровье»

Сам себе доктор

Юлия моя подруга еще молода - ей нет и пятидесяти. Не виделись мы с ней год. Во время последней встречи Елизавета жаловалась на боли в желчном пузыре: камни не давали покоя.

Нужно было делать операцию. В то самое время и уехала я жить в деревню. А нынче, вернувшись в город, сразу же позвонила Лизе: «Ну, как перенесла операцию?» А она мне радостным голосом отвечает: «Не понадобилась операция! Лечилась народным методом, да еще каким! Не поверишь: помог мне голубиный помет!» И рассказала Елизавета мне: «Стала я

готовиться к операции. А к моей соседке приехала в гости свекровь из Армении. (Сама-то соседка - русская, а муж ее - армянин.)

Эта старушка не умела говорить по-русски, но узнала

Поехала в деревню, нашла голубятню...

о моей беде и сказала сыну, что, мол, не надо твоей соседке идти в больницу на операцию. Пусть, говорит, найдет помет красного голубя. Я призадумалась: где ж найти голубятника? Вспомнила! Рядом с городом, в небольшой деревне, есть несколько голубятен.

Поехала я в деревню, отыскала хозяина голубей. Отобрал тот пять птиц красного цвета и посадил на пять дней в отдельную клетку. Потом собрал помет. Его я, как советовала старушка, раз-

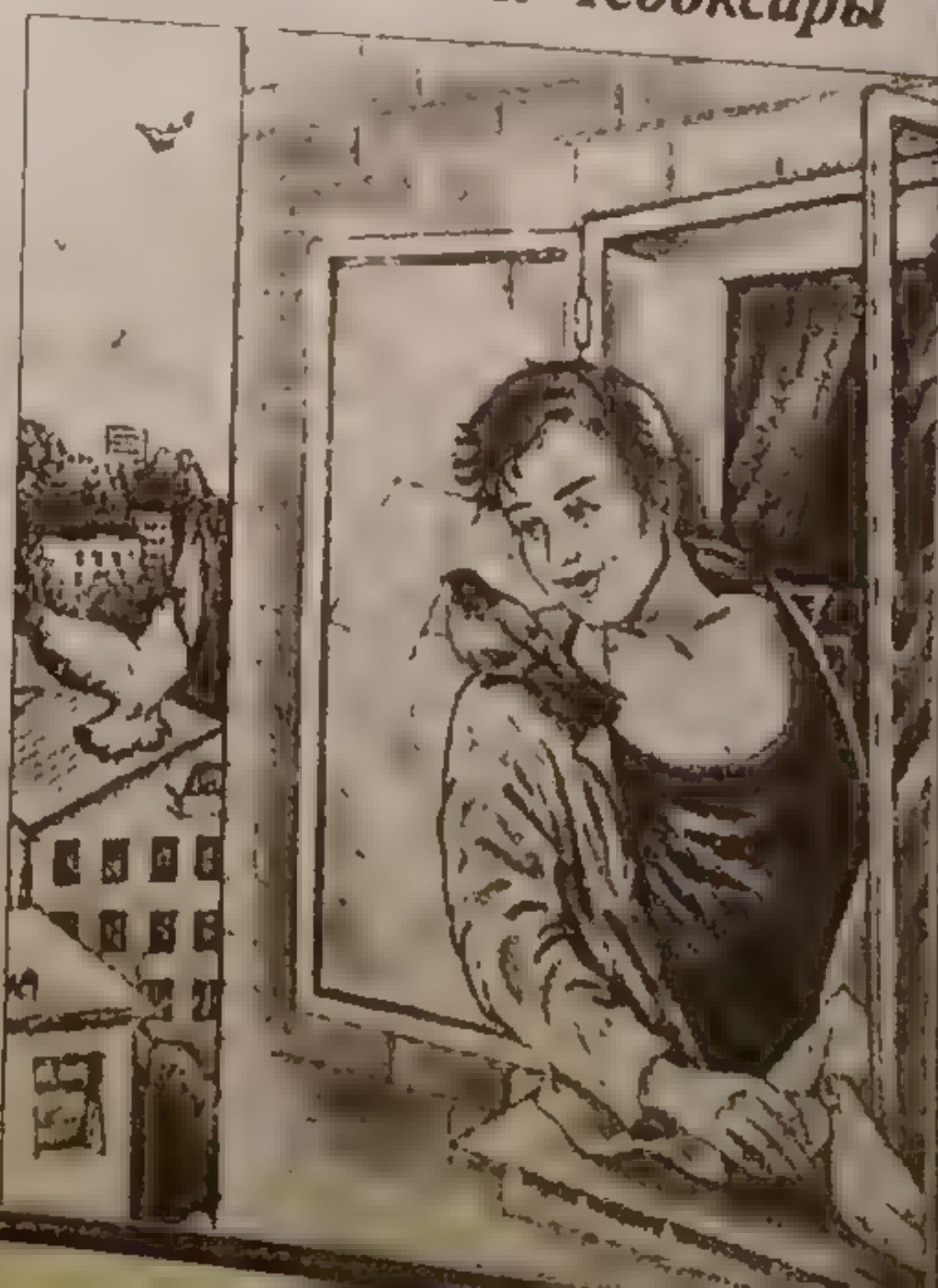
мешала с половиной чайной ложки корицы и разделила на 14 частей. А затем смешивала

каждую с водой и пила семь дней - по два раза в день. Процедура, конечно, не из приятных. Но когда прошла УЗИ, то врач была просто в шоке: камни растворились!

Спросила она меня, чем лечилась. Когда я выдала рецепт, доктору даже за-

тошнило. Поначалу и меня тошнило. Но лучше уж перетерпеть тошноту, чем идти на операцию.

В. Карпова,
г. Чебоксары



Досидим, поохажем...



А груди все растут

Мне 23 года. Я стройная, но вот груди очень большие (объем груди 108 см) и они еще растут. Стало трудно купить бюстгальтер, одежду. А я ведь еще не рожала! Обращалась к врачу, но все безрезультатно. Что мне делать?

Д.Ф. Астрахова,
Пермская обл.

У сына энцефалопатия

Моему сыну 24 года. У него энцефалопатия. Кто знает, как вылечить сына? Очень прошу написать по адресу:

460003, г. Оренбург,
пр. Коростелевых, д. 48, кв. 16,
Любови Петровне Масловой

Очень нуждаюсь в белой акации

Милые айболитовцы, кто может, вышлите, пожалуйста, цветки белой акации. У меня миома матки, и я очень нуждаюсь в них. Все расходы оплачу.

Ирина Петровна
Кузнецова,
183052, г. Мурманск,
пр. Кальский, д. 165, кв. 39

У меня аллергия «в квадрате»

У меня аллергия, можно сказать, в квадрате. По ночам страшный зуд, невозможно даже спать. Вся покрываюсь пятнами, будто меня крапивой обожгли. А днем отекают лицо, ноги. Уже пятнадцать лет наблюдаю: на что же такая реакция, но безрезультатно. Если кто сталкивался с этим и может мне что-то подсказать, напишите.

Анжела Ахмедова,
445092, Самарская обл.,
г. Тольятти-52, пос. Поволжский,
ул. Олимпийская, д. 46, кв. 17

Пришлите мне полынь

В одном из номеров «Ай, болит!» мужчина писал, что вылечился от астмы горькой полыню. Кто сможет, пришлите мне эту травку. Пересылку оплачу.

Л. Степанова, 184714, Мурманская обл., Терский р-н, с. Чаваньга

Открывается Всероссийская подписка!

С 1 сентября открывается подписка на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях Российской Федерации на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спец. выпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Наши издания Вы найдете в зеленом каталоге «Пресса Россия», том 1, страницы соответственно 57 и 65.

Спешите! Заканчивается подписка на всей территории Российской Федерации на газеты «Ай, болит!» и «Живица» на IV квартал 2000 года (каталог «Пресса России», том 1, стр. 46 и 51).

В Архангельской области подписка на I полугодие 2001 года открыта с 1 сентября, по областному каталогу на газету «Ай, болит!», индекс 50486, «Ай, болит!» - спец. выпуск, индекс 29722, и «Живица», индекс 27807. По местным каталогам на эти издания можно подписаться также в почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл и Бурятия.

На эти издания открыта с 1 сентября подписка и в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Волгоград («Городские Вести»), Мурманск («МАРПИ»), Калуга, Кемерово, Псков, Самара, Тула, Чебоксары, городов Ленинградской области и многих других. Спрашивайте, подписывайтесь!

Каталожные цены редакции с 2000 года остаются неизменными!

Теперь сын все время болеет

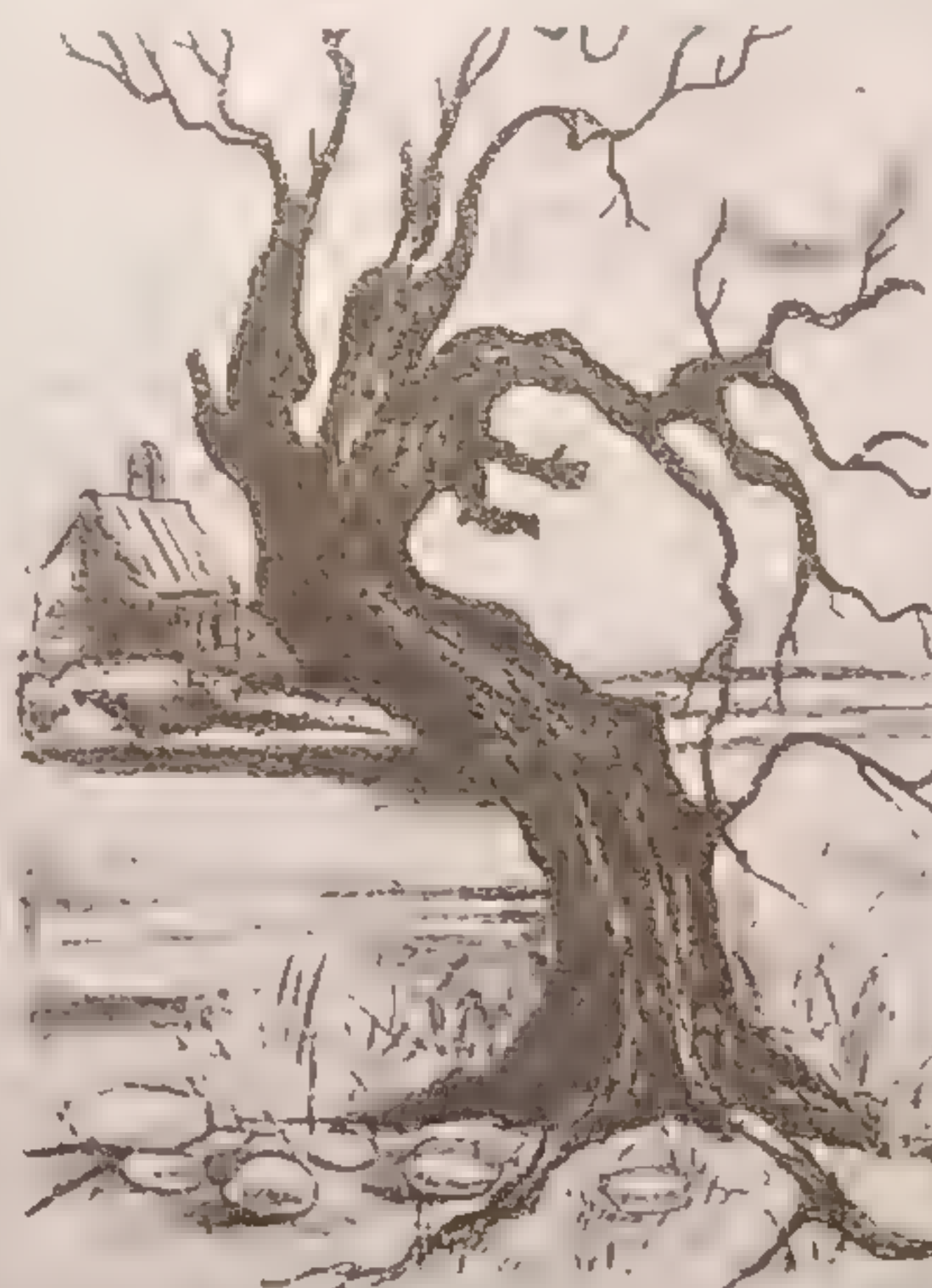
У моего сына до 17 лет был хронический тонзиллит. Потом ему удалили гланды. С тех пор горло постоянно красное, высыпает герпес, иммунитет ослаблен, сын моментально подхватывает простуду. Антибиотики почти не помогают. Какими народными методами можно сыну помочь?

Тамара Константиновна Жукова,
х. Орешкин,
Волгоградская область

Не встречала рецептов от водянки

Постоянно читаю газету «Ай, болит!». Все интересно. Рецепты от многих болезней написаны, но ни в одном номере не встретила рецепта, как вылечить от водянки. Может, кто знает? А еще хотелось бы узнать: полезна ли молочная сыворотка? Некоторые утверждают обратное.

В.А. Подберезкина,
Саратовская обл.



Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164001, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3
Тел. 095-01. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 315 Тираж 208.508 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00.

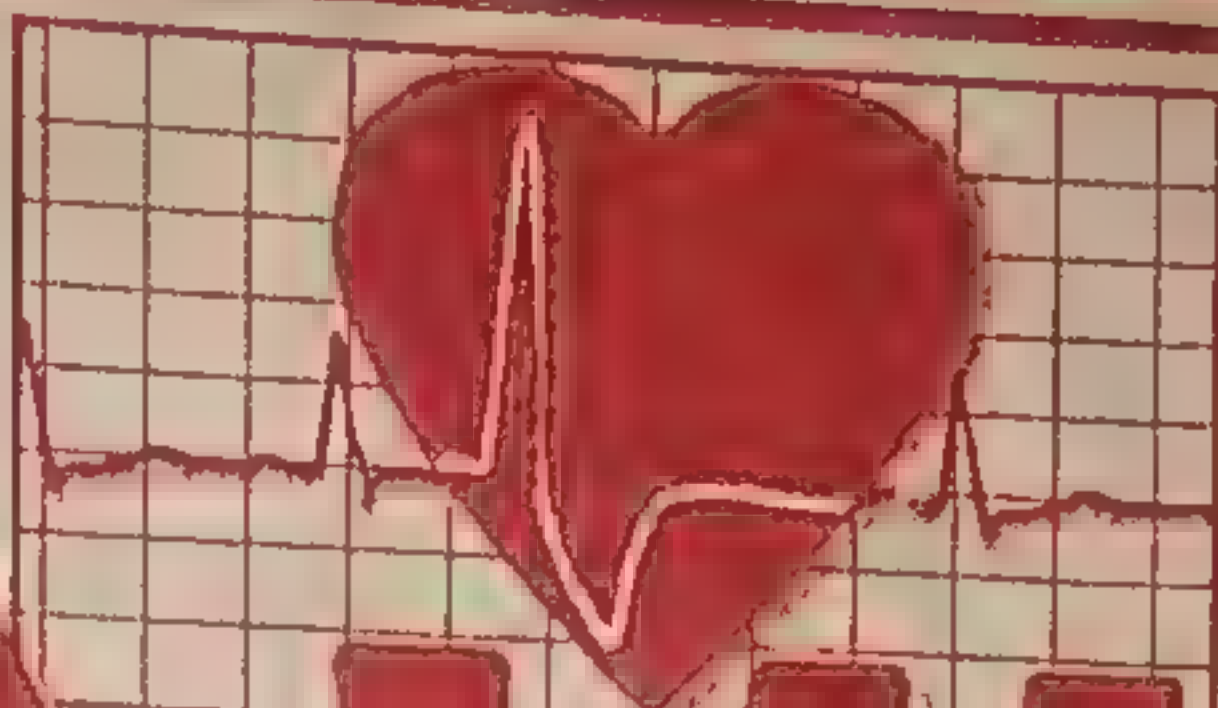
Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-40

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденты
Иванова Т.Ю. Солодка О.Г.,
Диниева Н.А.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка
Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.,
Овсянникова Н.И.
Ботолкина О.Н.
Лузин Ю.К.

Газета-целительница

№ 36 (268)

5 сентября 2000 г.



Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

**Подписаться поспешите:
Все лекарства - в «Ай, болит!»**



Информация о подписке на «Ай, болит!»,
спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живицу»
на первое полугодие 2001-го года на 8-й стр.



**Мой помощник -
«Ай, болит!»**

«Ай, болит!» - моя любимая газета. Стараюсь купить каждую неделю, даже подшивку веду. И когда какой-то номер проходит мимо, особенно спецвыпуск, сильно огорчаюсь. Пенсия не позволяет покупать лекарства, поэтому увлекаюсь травами, в чем «Ай, болит!» у меня - первый помощник!

*Полина Ивановна Серякова,
п. Тесовский, Новгородская область*

**Даже переписываюсь
с айболитчиками**

Я познакомилась с «Ай, болитом!» летом 1998 года и поняла, что нужен он всей семье. Болячек у всех хватает. Через газету познакомилась с добрыми людьми, веду с ними переписку. Друзьям своим и знакомым про «Ай, болит!» рассказала. Теперь и они его покупают и выписывают.

*Елена Михайловна Чебоксарова,
г. Губаха, Пермская область*

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

**«Ай, болит!»
всегда выручает**

Спасибо огромное за такую газету, уважаемые айболитчики! Советы и рецепты стараюсь использовать для собственного лечения, а также всех знакомых и родных.

«Ай, болит!» меня несколько раз уже выручал. Даже к врачам обращаться не пришлось. Спасибо, целитель!

*А.А. Шеина,
г. Астрахань*

**Спасибо
за заботу
о читателях**

Много лет подряд выписываю «Ай, болит!». Он мне очень нравится, как лечить ту или иную хворь объясняет просто и доходчиво. Даю читать и другим людям - для всех совет найдется.

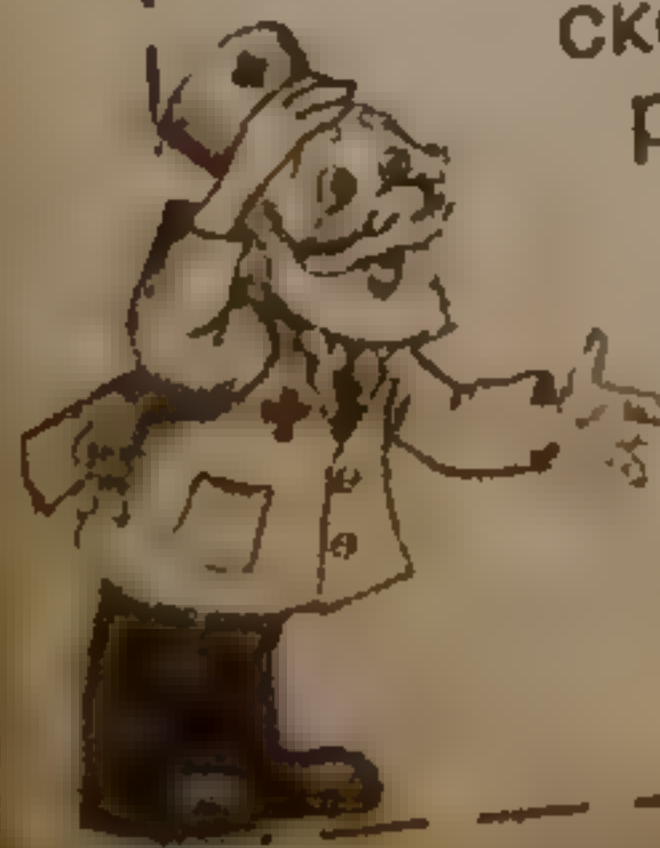
Спасибо, редакция, за заботу о нас. Пусть Бог воздаст за ваш труд.

*М.И. Светлая,
г. Северодвинск*

**Золотой ус -
нуждающимся**

Прочитала в «Ай, болите!» про кукурузку - золотой ус. Я занимаюсь сбором дикорастущих лекарственных трав, очень многие растения есть у меня в саду и дома. Имеется в моей коллекции и золотой ус. Остро нуждающимся вышлю его наложенным платежом. Для ответа обязателен конверт с обратным адресом.

*Н.И. Гундорова,
606143,
Нижегородская обл.,
Павловский р-н,
д. Ясенцы, д. 58*



Здравствуй,

Спасла собачонку от чумки

Однажды я спасла не-большую соседскую соба-ку от чумки. Перемешала пижму с донником и 2 ст. л. смеси настояла на 0,5 ста-кане водки. Добавила туда ст. л. нерафинированного подсолнечного масла и пипет-кой поила безнадежную соба-чонку настойкой. И, знаете, вы-здоровела ведь собачка! А хо-тели уж нести усыплять.

Нина Павловна Шабалина,
Кировская область



Пижма

От моллюсков лишь пятнышки остались

Пишу для женщины,
которая не может вы-
вести моллюсков у

своего ребенка. У меня на ноге тоже было около де-сятка впившихся в тело маленьких пластинок. Так я их немного нарушила пинцетом, приложила ихти-оловую мазь, заклеила лей-копластырем и так ходила не менее недели. Когда сняла повязку, остались только красные ямочки. Я наложила в них мазь Виш-невского и заклеила сно-ва. Через неделю все за-жило, одни лишь розовые пятнышки виднелись.

Анна Петровна
Шпалтакова,
г. Северодвинск

Вылечило лишай... уриной

Однажды мой кот подхватил лишай. Лысые пятна на голове и спине постепенно увели-чивались, а сам он худел с каждым днем. Как раз в это время я проходила курс лечения упаренной уриной и решила поле-чить ею и кота.

Я обмыла ему про-плешины, и, на мое удивление, лишай начал исчезать! Второго применения ури-ны не понадо-билась.

Зульфия Губайдуллина,
г. Бугуруслан,
Оренбургская область



Как-то из-за полом-ки машины при-шлось нам с му-жем остановиться в де-ревне недалеко от Ге-ленджика. В одном из домов на окраине нас приютила старушка - баба Настя.

К машине нужно было добыть какие-то запчасти, поэтому и пробыли мы там несколько дней. Муж почти все время про-вел за ремонтом, а я с ба-бой Настей за разгово-рами. Поделилась с ней и своими бедами.

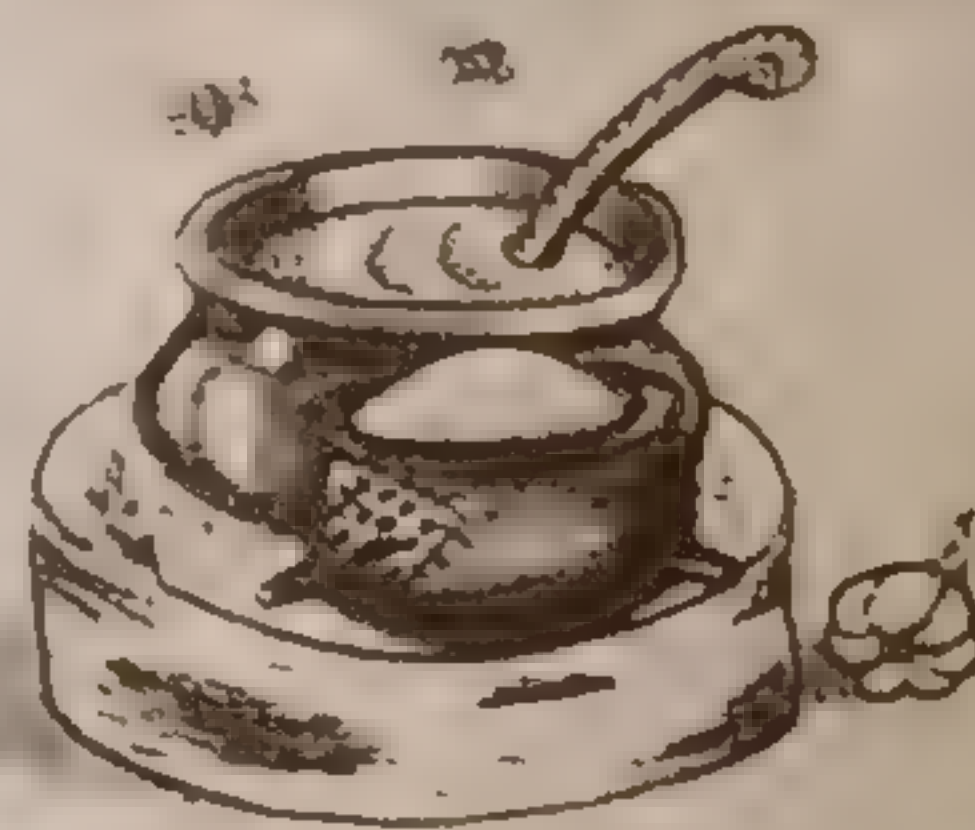
Старшей дочери на-шей 21 год. Страдала она от экземы на руках уже больше двух лет. Не помо-гали ни лекарства, которые выписывали врачи, ни народные средства. Дочка переста-ла общаться с друзьями, старалась меньше бывать на людях. Я, конечно, пе-

реживала вместе с ней.

Баба Настя поохала, а по-том посоветовала сделать вот что: взять ст. л. смета-ны, ч. л. сухой горчицы, тщательно перемешать. Потом поставить смесь на тихий огонь.

Экзема исчезла окончательно

Должно получиться что-то вроде каши. В дру-гой посуде в это время должна кипеть вода. Мис-ку с «кашей» из горчицы и сметаны опустить в горя-чую воду, не дать смеси остыть. Больные места надо смазывать почти го-рячей «кашей» 1-2 раза в день в течение месяца. Во время лечения мыть их



только кипяченой водой.

Вернувшись домой, мы воспользовались этим ре-цептом. Помогло, экзема исчезла окончательно.

Баба Настя рассказа-ла и о том, как лечит псо-риаз. Есть на Кавказе травка - **грыжник** назы-вается. Растет она на песчаных сухих местах. Баба Настя мне ее показы-вала: стебли у грыжника распростерты, цветки мелкие. Псориаз проходит, если после тщательного очищения спиртом смазы-вать больные места соком грыжника.

Т. Николаева,
Саратовская обл.,
г. Вольск

Сам себе доктор

Что зола - велико-лепное удобрение, знают, конечно, все. Но мало кто догады-вается, что это - и вели-колепное лекарство, ведь в золе богатый на-бор минеральных ве-ществ. Наша бабушка Александра говорит, что в старину многие боляч-ки лечили золой.

Целебной считалась любая, кроме золы сире-ни и ели.

От анемии, слабости, депрессии хорошо помо-гал угольный порошок ря-бины. Разводили 2 ст. л. с верхом порошка в ста-кане воды и пили по ут-рам натощак 16 дней подряд.

● Дубовая зола норма-

лизует давление глазное, внутричерепное и артериаль-ное. Дед мой излечился от высокого артериального дав-ления полностью. 4 ст. л. золы опускал в 1 л кипят-ка, настаивал сутки. Потом настой сливал через мар-лю и пил по 3 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды 14 дней. Затем делал пе-рерыв в 5 дней и повторял лечение еще раз.

● А вот осиновая зола успешно лечит воспаление придатков, мочеточников, ко-литы. Принимали ее так: 4 ст. л. с верхом осинового золы заливали 1 л кипят-ка, настаивали в темном месте 10 дней. И пили на-стой - по 8 ч. л. 3 раза в день через час после еды

11 дней подряд. Потом на 22 дня лечение прекращали - и снова 11 дней приема. Но уже во время лечения не ели ничего острого, соленого, пря-ного.

● А моя знакомая изле-чила за полгода экзему.

Золу осины смеши-вала по-полам с вазели-ном и смазывала больные места.

● Но самая целебная - березовая зола. Она особен-но хорошо действует на боль-ную печень при желтухе. По-ловину ст. л. угольного бе-резового порошка разводят в стакане молока и пьют ежедневно утром и вечером.

● А еще из березовой золы получается полезная минеральная вода. Ее хо-рошо пить летом в жару: по-теешь - теряешь много мине-ральных солей, а эта вода восстанавливает минераль-ный баланс. На 1 л воды берешь 2 ст. л.

Зола помогает

угольного порошка. Но сначала насыпаешь его в мешочек и слегка промыва-ешь холодной водой: из золы вымывается избыточное ко-личество калия. На остатке и настаивается вода. Через день-два ее процеживаешь, добавляешь по вкусу сахар и лимонную кислоту. Вот и ми-нералка.

Доктор Айболит!

Щучьи пузыри от энуреза помогли

Я знаю хороший рецепт от энуреза у детей. Многие долго не могут справиться с этим неприятным заболеванием, а ведь средство простое. Вытащите щучьи пузыри, хорошо просушите, разотрите. И давайте ребенку по пол чайной ложки 3 раза в день. Моей внучке было достаточно всего 6 пузырей. Попробуйте, это надежное средство.

П.И. Серякова,
Новгородская обл., п. Тесовский



Хочу рас-
сказать
читателям
о чудесном озе-
ре. Находится
оно в Абанском
районе Красно-
ярского края, не-
далеко от поселе-
ка Плахино. Кто
там побывал
хоть раз, мечта-
ет туда вернуть-
ся. Озеро неболь-
шое и неглу-

Приезжали и мы на озеро на
недельку. С нами было еще 6
человек, жили все в палатках.
В первый день построили
«баньку»: вбили 4 колышка и
обтянули целлофаном. Внут-
ри сделали ванну - жердочки,
пленкой обтянули. Клади туда
грязь и заливали горячей во-
дой - какую только можно
терпеть. Вода грелась тут же
на костре. Так вот, с нами был
один молодой мужчина, у ко-
торого вся кожа была в бо-
лячках. Они лопались, и

из них вытекала
жидкость. Па-
рень очень му-
чился, постоян-
но расчесывал
себя в кровь. И
вот принял ван-
ну. А утром,
когда он вы-
шел из палатки
в одних плавоч-
ках, мы его не уз-
нали: не было боль-
ше болячек, а вместо

Цены нашему озеру нет

них остались лишь розовые
пятнышки. Мы от души радо-
вались вместе с ним за это
чудо исцеления!

Каждый год приезжают
туда медики из Норильска.
Они берут грязь на пробу. Го-
ворят, цены этому озеру нет.
Лечит грязь и простуду, и
ушибы, и переломы, и все
внутренности. Ее пьют
(разводят в воде), и на хлеб
мажут, и так едят.

Вот такое чудодействен-
ное озеро есть в наших та-
ежных местах, и мы очень
им гордимся.

Валентина Росадко,
Красноярский край,
Балахтинский р-н

бокое, вода на вид обык-
новенная, на вкус при-
ятная. А под водой -
лечебная грязь.

Местные жите-
ли называют ее мо-
рога. Она серова-
того цвета. Благо-
даря морозе люди
этих мест выжили в
войну - добавляли ее
в хлеб. Очень она це-
лебна.

С каждым годом туда
приезжает все больше и больше
людей. Слава идет быстро, а
больных страдальцев много!



Лечите аденоиды так

Хочу дать совет Ирине из
г. Северодвинска. Возьмите го-
ловку чеснока (не очень крупную),
разомните вместе с шелухой, по-
ложите в кипящий
чайник, оденьте на
носик длинную
картонную труб-
ку и садите ре-
бенка дышать
чесночным па-
ром. Но будьте
осторожны - не
обожгите малы-
ша! Хватает обычно
курса - 10 процедур.

Н.Г. Батова,
Краснодарский
край,
г. Геленджик



А мы блох полыню гнали

Однажды внучка мне пожа-
ловалась, что не может у собач-
ки своей блох вывести. Шампу-
ни специальные собачьи
пробовала, но насекомые,
словно слезают на время,
а потом вновь цепляются.

А вот у нас в деревне
собаки на улице жили, а
блох никогда не было.
Секрета тут нет ни-
какого. В будку бро-
сишь пучок полыни
да собаку в полынном
отваре вымоешь разок,
и никакие блохи и пара-
зиты к ней не пристанут!

Александр Прокопов,
г. Моздок

Пиво худеньких полнит

В одном из номеров «Ай,
болита!» увидела просьбу
Тани, моей тезки. Она хочет
набрать вес. Таня, я тоже ху-
денькая и очень тебя пони-
маю. А недавно в одной га-

зете прочитала: надо пить
пиво с молоком (в равных
количествах) 2 раза в день.
Попробовала. Противно - аж
жуть! Но эффект есть. Набра-
ла несколько килограммов.
Так что, Таня, беги в магазин,
зажимай нос и вливай в себя
эту «гадость».

Т. Леишук, Р. Удмуртия

Сам себе доктор

● Наши прабабушки ле-
чили лишай золой. 4 дня -
и лишай нет. Больное место
сначала протирали чесноком,
а затем в течение 2-х минут
втирали в него угольный по-
рошок, смешанный со свежим
с о -

всегда

ком корня лопуха.
Но и это еще не все ле-
чебные возможности золы.
Моя бабушка и в 95 лет име-
ла все зубы. Она их чистила
не пастами, а угольным по-
рошком. Минеральная «под-
кормка», видимо, защищала от
разрушения.

● Слышала я, что еще хо-
рошо излечиваются трофи-
ческие язвы. 1 кг березо-

вой золы заливают 10 л крутого кипят-
ка, настаивают, укутав. Когда настой
остынет до температуры парного моло-
ка, делают компрессы на больные ме-
ста. После их снятия раны промывают ра-
створом настойки календулы (40 капель на
стакан воды) и перевязывают больное ме-
сто. Процедуры делают 2 раза в день. Зола
обладает сильным дезинфицирующим
свойством, поэтому угольным порошком ис-
тари присыпали гнойные раны, ожоги. Боль
постепенно утихала, и от ожогов не остава-
лось и следа.

● А вот при крапивнице (аллергичес-
ких заболеваниях) снять зуд помогал
березовый щелок. Сжигали березовые
дрова, собирали чистую золу, заливали ее
водой, взятой в том же объеме. А затем -
вскипятят, дадут отстояться, процедят через
несколько слоев марли и обмываются этой
водой два раза в день - утром и вечером.

Валентина Алексеевна Соловьева,
Хабаровский край, с. Озернах



ШКОЛА

Последовательность врачевания такова

Во-первых, над палочками читается «Отче наш», затем «Господи Иисусе Христе, Сыне Единородный Безначального Твоего Отца! Ты реки еси пречистыми усты Твоими: яко без Мене не можете творити ничтоже. Господи мой, Господи, верю объемь в души моей и сердце Тобою реченная, припадаю твоей благодати: помози ми грешному, сие дело мною начинаемо, о Тебе Самем совершите, во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь». Это основной заговор на палочки. Но в лечении используются и специальные заговоры и обряды, после совершения которых снова следует прочитать «Отче наш» и молитву такого содержания: «Исполнение всех благих Ты еси, Христе мой, исполни радости и веселия душу мою и спаси мя, яко един многомилостив».

При лечении сколиозов, артритов, спинномозговых дисфункций берутся три палочки, кладутся веером на больное место, после чего надо тихо сказать: «Палочка-угодница, спаси, сохрани раба Божьего (имя)». При этом следите за «веером». Если он складывается, значит, болезнь уходит, если раскрывается шире - необходимо произнести заговор еще раз. Иногда обряд помогает сразу, но бывает, что всю процедуру приходится повторять до трех раз.

При поражении желчного и почечного каналов, мочеполовой системы палочки выкладываются на ладонь руки треугольником (три палочки). Ладонь тыльной

стороной прижимается к больному месту. Теперь три раза произнесите: «Палочка-угодница, сбереги раба Божьего (имя) от злого колючего супостата, рока злого, опусти его по миру лихого, свободного, чистого». Чтобы палочки не скатились с ладони, придерживайте их другой рукой.

От боли в шее

и плечевом поясе

Деревянные палочки выложите на вытянутой руке от плеча до ладони в прямую

Сила молитвы

линию друг за другом (10-15 штук) в зависимости от длины руки и скажите: «Палочка-угодница! Забери мои боли в плечах и шее, унеси в синее море, быстрые реки. Сотвори добро для меня земное. Отвори врата рая и закрой их перед супостателем».

При лечении гнойников, язв, опухолей (внешних и внутренних) палочки нужно положить на воспаленное место, накрыть их рукой, потом закрыть глаза и читать «Отче наш». «Больной огонь» с очага болезни перейдет в палочки, которые после этого нужно подержать над открытым огнем. Повторить трижды.

Лечение саркомы

Надо взять 6 палочек, произнести основной заговор три раза и положить рядком на пораженное место на три часа, при этом приговаривая:

О благодатном действии деревьев и особенно березы на здоровье человека мы уже писали. Многие также знают и о целительной силе молитвы. Но, оказывается, среди исконно русских традиций врачевания есть одна, наиболее древняя, сочетающая в себе и воздействие дерева и молитвы-заговора на организм одновременно. Эта уникальная система народного врачевания была описана еще в лечебнике XV века, но и до сих пор она с успехом применяется в отдельных районах России.

Итак, сначала изготовьте палочки из березы (20-25 штук). Они должны быть гладкие, ровные и небольшие - не более 5 сантиметров в длину, немного сточенные на концах (как карандаши). Затем соблюдается недельный пост, во время которого полностью исключается употребление в пищу мяса, рыбы, яиц, шоколада, кофе и спиртных напитков. Курить также запрещается. Ради исцеления от многих болезней желательно всю неделю утром и вечером читать молитвы «Отче наш» и «Живый в помощи Вышнего» (псалом 90). После воздержания можно приступить к целительству.

Айболит ведет прием

Моей дочери 17 лет. У нее обнаружили кисту правого яичника. Предлагают срочную операцию. Я очень переживаю. Ведь если вырежут кисту вместе с яичником, у нее, возможно, не будет детей. Как нам быть, Галина Георгиевна, соглашаться или нет на операцию?

Любовь Николаевна,
Хабаровский край

Любовь Николаевна, не вскрыв брюшную полость, врач никогда не даст ответ, что это: киста или киста. Вот почему я советую Вашей дочери оперироваться. К тому же мно-

гие кисты дают осложнения: разрывы, перекрут ножки. Обычно при наличии кисты оперативное вмешательство сводится к ее вылущиванию, а яичник сохраняется. Так что не надо бояться операции, соглашайтесь.

Мне 28 лет. У меня есть ребенок, девочка 7 лет. В 1999 году мне была сделана операция. Когда я узнала, что удалили матку с придатками, у меня был просто шок. Да еще этот искусственный климакс, который я плохо переношу. У меня сильные приливы жара, головные

боли, головокружения, мушки в глазах. Я стала очень раздражительной, нервной. Жизнь мне не мила! Врачи прописали пить гормональные таблетки. Выходит, без них мне теперь не обойтись? И это в 28-то лет, когда жизнь

только начинается! В «Айболите!» я не могла найти что-нибудь о моей болезни. Галина Георгиевна, сколько времени нужно пить эти гормональные таблетки, как питаться, что еще нужно делать?

Светлана Д., Р. Мордовия

У Вас, Светлана, по всей видимости посткастрационный синдром. Он возникает после удаления яичников у молодых женщин и протекает как ранний климакс. Лечение обычно проводят поэтапное, с уче-

Дела житейские -

том возраста. Вам, Светлана, рекомендую начать делать утреннюю гимнастику, запишитесь на лечебную гимнастику в группу здоровья, гуляйте перед сном, делайте массаж. Соблюдайте диету, ешьте побольше фруктов и овощей,

оздоровления

«Стану я ветер (имя больно-го), пойду, перекрестясь, из двери в дверь, из ворот в ворота. Умоюсь я не водою, а утренней росой, утрюсь тонким белым полотенцем. Опоюсь светлым месяцем, обволоюсь красным солнышком и пойду я под восточную сторону, на окиян-море. На том окияне стоит бел Алатырь-камень, под тем камнем лежит щука, белая рыба. У нее зубы железные, крылья медные, спина золотая, хвост серебряный. Пойду я к ней поближе, поклонюсь пониже. Ой ты щука, бе-

От ангины

Заговорить 3 палочки молитвой «Отче наш» один раз и три раза заговором: «Раз береза, два береза, три береза, четыре береза, пять береза, шесть береза, семь береза, восемь береза, девять береза с сучьями, с листьями раба (имя) проглотит. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Лечь на спину. Палочки завязать на область горла и держать 2 часа.

сенье есть, было и будет, так и здоровье буйной голове раба (имя) будет во веки веков. Аминь». Палочки держать 2,5 часа.

Затем мысленно собрать со свечи огонь и ударить им оземь, при этом сказать: «Очищение-оберег! Лучше я буду старицей, чем угодницей супостателю - угоднику алчному. За воевателю людскому. Прoberусь я на быстру речку да на камушек, буйной своей головушкой окунусь в быстру реку. Соберу там огоньки-то со дна, разложу их на подоконнике у зеркала, посмотрю в него, личиком светлым стану, красавицей писаной стану, красивой и доброй. Новой обновой похвалюсь подруженькам верным. Супостателю крест поставлю, извлеку его яд на коже своей и предстану перед ним чистой и верной в вере своей Господу Богу моему.

Слава Господи Иисусе на небеси. Аминь».

Аркадий Любецкий

и березовых палочек

лая рыба, не пожирай, не пожирай, а жри и пожирай с раба Божьего (имя) разные кольца и опухоли. Тогда щука, белая рыба, она жрет и пожирает, под бел Алатырь-камень пускает все скорби и болезни. Аминь. Аминь. Аминь». Делать на убывающую луну 7 дней, затем палочки закопать.

Лечение стенокардии (грудной жабы)

Взять 12 палочек и прочесть над ними молитву «Отче наш» один раз и три раза основной заговор. Затем положить их на область груди в 2 раза и произнести: «Не дави сердце, не дави грудь, раба новорожденного (имя), покрещенного. И иди на жабу, на трясуню, на ее корни, на ее зачало. Как жаба подохнет, так жаба с раба (имя) сохнет. Аминь». Палочки держать 4 часа.

У вас боли в спине?

Заговорите 12 палочек, прочитав молитву «Отче наш» один раз и три раза заговор: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь, аминь, аминь. Батюшка булатный топор, разними мои боли, скорби внутренние, костные, жилковые, мозговые, как у булатного топора ничего не болит, нигде не щемит, так и у раба Божьего (имя) чтобы нигде не болело». Палочки поместите рядом на больное место и держите 2 часа.

Лечение головной боли

Лечь на кровать поудобнее (желательно без подушки). Заговорить 4 палочки и полсжить их на лоб. Прочитать молитву «Отче наш» один раз и три раза заговор: «В голове буйной не боли, кость. В голове кости не быть боли, в мозгах - хвори. Больной крови не стучать, висков не ломать, раба (имя) не страдать. Как светлое воскре-

Чтобы желчь не разлилась

Лечь на спину, 6 палочек рядком поместить на область желчного пузыря и читать заговор: «Тело мое, тело так бы не болело, встань на место, каждая жилочка, каждая кровиночка, что снаружи и внутри не боли. Печень черная, кровь алая, сердце резвое, как мать народила, а Богородица обновила. Аминь». Держать палочки 2 часа. Кроме этого, после лечения можно начитать заговор и на воду (дыхание должно касаться воды). Затем заговоренную воду пить понемногу несколько раз в день.

Защита от порчи

С помощью березовых палочек можно провести еще один важный обряд «очищение-оберег». Этот ритуал способствует очищению тонких тел человека и ставит защиту от порчи и сглаза. Палочки (10 штук) сложить горкой на обоих плечах. Зажечь свечу и три раза плюнуть через левое плечо.

растительных жиров, но ограничьте углеводы. Попейте успокаивающие травы (пустырник, валериана). Но гормональная заместительная терапия обязательна - с под-

проблемы женские

бором препарата и дозировки врачом-гинекологом. А в Вашем возрасте такую терапию проводят длительное время. Наберитесь терпения и не отчаивайтесь!

■ ■ ■

Уважаемая Галина Георгиевна! Четыре года назад я по-

пала в автокатастрофу. После чего у меня были проблемы с разводом в тазобедренном суставе, развод ног сократился на 30 см. Передвигаюсь потихоньку. А сейчас у меня идут сильные густые выделения. Надо бы обратиться к гинекологу, но подруга говорит, что врачи не будут меня осматривать - я не смогу сесть в кресло из-за травмы. Что мне делать?

Неужели никак нельзя помочь моей беде?

Светлана С.



Дорогая Светлана! К врачам-гинекологам обращаются любые больные и с травмами костей таза в том числе. Не слушайте своих подруг. Запишитесь на прием к гинекологу, и Вам окажут необходимую помощь.

■ ■ ■
На вопросы отвечала
Г.Г. Супрутская,
врач-гинеколог,
кандидат
медицинских наук



Гнилой бочок - скорей в бачок!

Залежавшиеся, с гнильцой, овощи и фрукты продавцы охотно отдают и за половину, и за треть цены - не скупятся на скидки. Вот только последствия такой экономии для здоровья весьма печальны.

Плесневелые грибы и гнилостные бактерии вырабатывают очень опасные для человеческого организма микотоксины, которые проникают и в здоровую с виду часть плода. Коварство их в том и заключается, что без вкуса они и без запаха. Да и проявляют себя токсины далеко не сразу. Человек почувствовал недомогание, а о том забыл, что третьего дня гадость ел из экономии, связи между этими двумя фактами не прослеживает, а между тем она есть, и научно установленная. 100 токсических соеди-

нений, вырабатываемых плесенью, выявили ученые. Среди них особенно распространен афлатоксин. Понемногу накапливаясь в организме, он через десятилетие, два, три может вызвать рак печени. В одном из африканских племен даже старейшины едва доживали до 40 лет, умирая неизменно от рака печени. Ученые доподлинно установили причастность к «убийству» афлатоксина и вынесли ему обвинительный приговор. Они обнаружили огромное количество этого ядовитого соединения в местной экзотической приправе, которой аборигены кормили даже маленьких детей. Экономные туземцы традиционно делали ее из вяленой рыбы «с душком».

Другой продукт гниения - патулин образуется чаще всего в некондиционных фруктах и ягодах.

Особенно опасен он для маленьких детей и беременных, так как оказывает мутагенное (изменяющее генетическую информацию) и тератогенное (приводящее к отклонениям в развитии плода) действие, вызывает омертвление клеток. Впрочем, свою порцию патулина вы можете получить, ничего не подозревая, с джемом, компотом, соком от недобросовестных производителей. Ведь в отличие от бактерий токсины термической обработки не боятся и после прогрева не теряют своих вредных свойств. Покупайте эти продукты только у «проверенных» фирм либо готовьте сами.

Анна Гришунина,
«Здоровье»

Все секреты

В практике врачей-реаниматоров США был удивительный случай: слепой химик, переживший клиническую смерть во время реанимации, наблюдал извне все приемы реанимации и впоследствии описал детали, которые в нормальном состоянии не мог бы увидеть.

Как правило, в таких случаях люди никому не рассказывают о том, что с ними произошло: они боятся, что им не поверят. В любом случае вернувшиеся с того света больше не боятся смерти.

Что же происходит?

Немецкий гипнолог Т. Детлевсон в своей книге «Жизнь после жизни» (Мюнхен, 1977 г.) подтверждает подмеченную различными исследователями деталь: «При умирании астральное тело выступает из левой стороны тела, сворачивается спиралеобразно над головой умирающего и под конец образует облакоподобную форму. Из того «облака» образуется сперва лицо, затем все тело умершего».

Наступает время преодоления барьера, отделяющего жизнь от смерти. Человек начинает понимать, что его новая форма представляет собой нематериальное «тело», которое видит, слышит, даже более остро, чем прежде, воспринимает происходящее. Это «тело» можно обнаружить с помощью высокочувствительного электронно-оптического прибора, работа-

ющего в невидимой области спектра излучения.

Когда новое формирование астрального тела умершего закончено, он чувствует себя так, как будто проснулся после долгого сна. Ему кажется, что в нем не произошло принципиальных изменений, разве что появились новые возможности передвижения и другие духовные

Жизнь

способности. Поэтому зачастую умерший не верит в свою смерть и пытается вести привычный образ жизни и дальше. Лишь тот факт, что окружающие его люди не реагируют на него, постепенно приводит его к пониманию произошедшей с ним перемены.

Но если нематериальная разумная сущность человека продолжает существовать за порогом смерти, может ли эта сущность временно отделяться от физического тела и действовать вне его при жизни? Методы отделения эфирного (астрального) двойника были известны в глубокой древности, они хорошо изучены, их применяют и в наше время. Исключением могут быть случаи спонтанного выхода двойника человека во время его сна.

Французский ученый и путешественник П. Гэсо в своих дневниках описывает слу-

Сам себе доктор



А пять лет назад мой муж нашел кусок черного кремня, разбил его на кусочки, положил в стеклянную трехлитровую банку, залил колодезной водой. Я спросила: «Что из

Несколько недель пил эту воду, и боли в кишечнике прекратились, перестал беспокоить острый гастрит. Исчезли зубные камни, десны приобрели здоровый цвет и более не кровоточили, гор-

Подружились мы

это-го будет?» «Лечиться будем», - отвечает.

«Дожили... Лечимся камнем», - горестно вздохнула я. А оказывается, муж прочитал статью инженера, исследователя-рационализатора Анатолия Дмитриевича Млярчикова о лечебном действии кремниевой воды. Вот и решил ею оздоровиться.

ло перестало болеть, сильное выпадение волос прекратилось. Я была поражена! И ...тоже начала пить «кремневку». У меня был ларингит, но медицина не могла помочь, уж возникло подозрение на рак горла. Но чудодейственный настой камней и меня выручил. Заметили мы и другие добрые перемены: простуда, насморки, грипп отстали.





чай наблюдения такого двойника: «Напротив меня спит Вуане (негр, рабочий). Шорохи ослабевают. Вдруг с пронзительным скрипом открывается дверь. На пороге стоит Вуане в коротких штанах и с непокрытой головой. Но ведь он здесь, у моих ног, на своей циновке. Он лежит на боку, повернувшись ко мне спиной. Я вижу его бритый затылок. Между нами на земле стоит

смотрю на Вуане. Он какое-то мгновение колеблется, затем наклоняется, проходит под гамаками Тони и Вирэля и медленно укладывается в самого себя».

Исследователи изучили сотни отчетов об опыте вне тела (ОВТ). Доктор Ч. Тарт из Калифорнийского университета отмечает, что сознание, выделенное из физического тела, способно путешествовать к отдель-

шись немного, она направилась в мою сторону, наклонилась и поцеловала меня, а затем не спеша удалилась.

Утром я заметил, что мой путчик пристально на меня смотрит. «Ну ты, видно, хорошенькая штучка, - наконец сказал он, - раз дама посещает тебя таким образом и в таком виде». Он рассказал мне о том, что видел, лежа без сна на своей койке. Все в точности совпадало. Через день по прибытии я встретился с женой. Она тут же спросила: «Почувствовал ли ты, что я приходила к тебе в прошлый четверг?». Жена описала визит и даже паром во всех деталях, хотя она его никогда не видела».

Самыми невероятными из всех пси-явлений считаются материально-энергетические преобразования. Мы уже убедились, что наше «я» не состоит из клеток нашего организма и при определенных условиях может отделяться от тела, разумно действовать вне его, используя весь арсенал своих феноменальных возможностей.

Призрак с Ямайки

Выдающийся английский физик и изобретатель Уильям Крукс, будучи президентом Королевского научного общества Великобритании, в то же время занимался изучением фантомов, призраков и эфирных двойников. Эксперименты обычно проводились в домашней лаборатории, куда приглашались ученые и медиумы, чья эктоплазма (овеществленная форма пси-поля медиума) использовалась для материализации призраков. Вот отрывок из отчета самого Крук-

са: «Предложение медиума Флоренс Кук поработать вместе принято. Вначале появился плотный, неярко светящийся «туман», из него возникла фигура женщины, настолько непохожая на медиума, насколько отличаются друг от друга два человека. На это ушло 20 минут. Этот призрак мог двигаться, разговаривать и действовать как совершенно самостоятельная сущность и называл себя Кэти Кинг. Она сообщила, что жила 200 лет назад на острове Ямайка и является дочерью пирата Джона Кинга. Она свободно перемещалась по лаборатории, пожимала руки присутствующим, брала с полок книги, которые ей называли. Ее фотографировали, и многие снимки получились весьма неплохими». На одном из снимков Крукс поддерживает под руку Кэти.

Современные ученые неожиданно для себя приходят к выводу: существует иная реальность бытия человека за порогом смерти. Известный психиатр, доктор медицины Э. Кублер-Росс, выступая перед наиболее авторитетными учеными с докладом о результатах своих 10-летних исследований в клиниках США, заявила: «Это не вера или надежда - я абсолютно уверена, что существует жизнь после смерти!»

Владимир
Забелышенский,
«Мир зазеркалья»

после жизни

лампа, горящая тускло, как ночник. Я не смею пошевеливаться и, затаив дыхание,

ным местам или лицам, едва лишь помыслив об этом. Дж.

Мишлав в своей книге «Корни сознания» приводит классический пример этого. Вильмот из Бриджпорта сообщил: «Я плыл из Ливерпуля в Нью-Йорк на пароходе «Город Лимерик». Вечером второго дня начался жестокий шторм, продолжавшийся девять дней... Под утро восьмого дня дверь каюты открылась и вошла моя жена, оставшаяся в Штатах; она была одета в ночную рубашку. Войдя, она, похоже, заметила, что я не единственный обитатель каюты; поколебав-



Сам себе доктор

Кремневая вода лечит многие заболевания горла, желудка, кишечника, печени, почек, мочевого пузыря, ожоги, раны, способствует увеличению гемоглобина в крови.

и бетонных емкостях. При температуре выше 20 градусов она быстро портится, а если ее обогатить кремнием, то сохраняется,

с «кремневкой»

говорят, десятилетиями.

Готовим воду так

Многие утверждают, что излечили кремневой водой хронический бронхит и сахарный диабет.

У нас в доме всегда настаивается 15-18 трехлитровых банок воды. Мы ее пьем, ею умываемся, поливаем комнатные цветы, добавляем в корм поросенку, поим кур, гусят и их молодняк.

Незаменим кремний там, где вода привозная и ее хранят в металлических

Банки ставим в достаточно освещенное место, но не на окно: чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи. Четыре-шесть кусочков кремня на каждую достаточно. Через пять дней вода готова к употреблению.

Как ее употреблять

Пить в общем-то рекомендуется по одному стакану в день. Мы с мужем уже пятый год выпиваем около одного-полутора литров в день и убедились, что такое количество воды не вредит, а только помогает. Но делаем иногда перерывы в приеме. Если их не делать, то через три-пять лет действие «кремневки» на организм ослабевает.

Еще тонкость. Израсходовав воду, в банку с теми же камешками можно заливать новую порцию сотни раз, пока на камнях не появится светлая тоненькая пленка. Это значит, что верхние слои камня отдали свои полезные вещества. Тогда камешки нужно еще раздробить на бо-

лее мелкие кусочки. На свежих сколах кремнь опять темный, опять лечит. Каких-то 10-12 граммов могут лечить семью несколько лет. Лечебные свойства кремневая вода сохраняет при температуре от +5 до +50 градусов.

При больном горле ее нужно подогревать до 40 градусов. Мы пьем такую воду маленькими глотками: 5-6 глотков - достаточно, а можно и больше. Если болит желудок, желательно пить полстакана кремневой воды через 3-4 часа после еды, перед сном, можно и ночью, и утром натощак.

Валентина Алексеевна
Соловьева,
Хабаровский край,
с. Озернах

ПОСИДИМ, ПООХАЕМ...



SOS!!!

Прошу помощи!

Моего отца парализовало - отнялась правая сторона. Врачи говорят, ходить будет с палочкой, а рука будет действовать не будет. Отцу 70 лет, и для него это не жизнь - без движения. Очень верю вам и думаю, найдутся чудо-целители и средства, которые помогут отцу скорее встать на ноги!

Г.Н. Анфиногенова,
184230, Мурманская обл.,
г. Кировск,
ул. Ленинградская,
д. 15, кв. 87

Страдаю ногтевым грибком

Я много лет страдаю ногтевым грибком. Для лечения этого заболевания дорогих мазей я не могу себе позволить, а дешевые - неэффективны. Что же мне делать?

Анна Ивановна,
г. Северодвинск

Я не хочу полнеть

Каждую зиму я набираю вес. Живот, а особенно бедра и ягодицы, все больше и больше обволакивает целлюлит. Этой весной хотела попробовать заграничные таблетки для похудения, но пока воздержалась - разная молва ходит о них, да и дорогие. Мне 28 лет. Я не хочу полнеть, ведь вместе с этим будут накапливаться и болезни.

И.Н. Федорова,
Р. Чувашия

В номере также использован материал из газеты: «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».

Кто о красной волчанке знает?

Пишу с большой надеждой получить сведения о красной волчанке. Очень прошу откликнуться тех, кто от нее излечился.

К.И. Иванова,
461780, Оренбургская обл.,
с. Пономаревка,
ул. Коммунальная, д. 34

У моих детей проблема с глазами

Моей дочери 13 лет. Она не может долго читать и писать - начинается резь в глазах. Обращались к окулисту. Но после применения капель пользы нет. И еще: помогите избавиться от близорукости ребенка 14 лет!

М.П. Хорошева,
618334, Пермская обл.,
Александровский р-н,
п. В. Вильва,
ул. Габова, д. 111

Болезнь наступает

Мне 43 года. Врачи признали болезнь Паркинсона. Болезнь наступает. Люди добрые, подскажите, как ее лечить.

Роман Алексеевич Александров,
462419, Оренбургская обл.,
г. Орск,
пер. Хрустальный, д. 3, кв. 72

Люди сына сторонятся

Мой сын в армии переболел стрептодермией, и на ногах остались большие черные пятна. Люди в бане сторонятся, косятся. Парень молодой, очень переживает. Как же можно избавиться от этих пятен?

Л.В. Зуева,
г. Великий Новгород,
ул. Федоровский ручей, д. 14, кв. 61

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября открыта подписка на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях Российской Федерации на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Наши издания вы найдете в зеленом каталоге «Пресса России», том 1, страницы соответственно 57 и 65.

В Архангельской области подписка на I полугодие 2001 года открыта с 1 сентября, по областному каталогу на газету «Ай, болит!», индекс 50486, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, и «Живица», индекс 27807. По местным каталогам на эти издания можно подписаться также в почтовых отделениях Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл и Бурятия.

На эти издания открыта с 1 сентября подписка и в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Волгоград («Городские Вести»), Мурманск («МАРПИ»), Калуга, Кемерово, Псков, Самара, Тула, Чебоксары, городов Ленинградской области и многих других. Спрашивайте, подписывайтесь!

Каталожные цены редакции с 2000 года остаются неизменными!

Как вылечить брата?

У моего брата постоянно болит голова. Врачи обнаружили незначительную опухоль, но операцию не стали делать. Как можно вылечить его? А еще у него стало хуже со слухом - без аппарата не слышит. А брату только 50 лет.

425450, Р. Марий Эл,
п. Кузнецер,
ул. Совхозная, д. 17, кв. 7,
Кузнецовым

Свой недуг все равно одолею!

Пишу в надежде, что и мне кто-то поможет. Меня беспричинный страх вот уже 10 лет как запер в стенах дома. Я, кроме как с мужем на машине, никуда сама ни ходить, ни ездить не могу. По натуре я оптимистка, путешественница ярая, но все это из-за болезни прекратилось.

Я не отчаиваюсь, пробую нетрадиционные методы лечения, благо домохозяйка, живу в достатке, муж очень хороший. И верю, что недуг я все равно одолею! Только прошу совета. Я хочу жить свободно! Люблю вас всех, добра желаю и здоровья.

Татьяна,
Ставропольский край

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
15001 Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Преснянская, 3
Тел. 0184-55-16-08

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 316 Тираж 214.095 экз.
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
по графику -
пятница - 17.00;
фактически -
пятница - 17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru
Тел/факс: секретарь - (8184) 55-28-68
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Крылова И.В.
Корреспонденты Шохина О.Ю.,
Иванова Г.Ю., Соподка О.Г.,
Динисаев Н.А.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Овсинникова И.И.
Корректор Боталина О.И.
Дизайн-верстка Лузин Ю.К.

Ай, болит!

Газету издавали с 11 апреля 1995 года Л. Баранова и В. Беляев

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информация о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болиту!» и «Живицу» читайте на 8-й стр.

У нас в семье газета нарасхват!



Скажу честно: муж у меня «Ай, болит!» не любил, просто им не интересовался. И меня все время подкалывал, когда я читала свежий номер: «Ну, ты опять, как бабка, - тебе бы только про болячки знать!».

А как иначе?! В поликлинике того не скажут, что тут написано. А советы по лечению нужны постоянно: то у ребятешек что-то неладно, то у самой. По «Ай, болиту!» и вылечивались.

А как-то и мужа бронхит замучил. Гляжу - мой благоверный тоже газету листает - ищет рецепт для себя. И нашел - не один даже! Вылечился. Теперь спорим, кому первому свежий номер читать.

Елена Неволнина,
г. Северодвинск

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

И больше нет ночных сюрпризов

Хочу помочь А.О. Удинцевой из Ирбита и Е. Седых из Спасска-Дальнего. Моей дочери 11 лет, и 8 из них она тоже страдала ночными сюрпризами. А вылечилась очень даже простым народным способом. 1 ст. л. семени укропа я заливала стаканом кипятка, настаивала час. И давала девочке выпить утром натощак за час-полчаса до еды. Десять дней дочь пила этот настой - десять дней отдыхала. Нам хватило двух курсов.

Так что желаю, женщины, и вам выздоровления и всего хорошего.
О.К., Свердловская обл.

После выхода статьи «Евгения - дающая жизнь» нас просто забросали письмами с просьбой дать адрес Евгении Борисовны Фелясовой. Она сама сообщила свой телефон для читателей. Вот он: (86622) 5-81-38. Звоните с 18 до 20 часов.

Очень хочу в школу!

Доктор Айболит, мне 10 лет, я очень хочу ходить в школу! Но учусь на дому, у меня комбинированный порок сердца. Может, кто знает, как вылечиться без операции?

Аня Ивоина,
624967, Свердловская обл.,
Серовский р-н, с. Адриановичи

Южные травы кто искал?

Могу выслать южные лекарственные травы для лечения простатита, аденомы, импотенции, алкоголизма. Многие выращиваю сам. Кто в таких травах нуждается? Пишите, только вкладывайте конверт в письмо для ответа

Александр Владимирович
Головков,
352909, Краснодарский край,
г. Армавир-9, а/я 5

Здравствуй,

Жировик
быстро
рассосался

Несколько лет назад у меня на шее появился жировик. Он все увеличивался. Но я его вывела.

Складывала кукиш, водила им вокруг жировика по часовой стрелке и про себя говорила: «Болячка, болячка, на тебе кукиш, чего хочешь - купишь, купи топорок, разрубил поперек». И сплевывала через левое плечо 3 раза. Так повторяла 3 раза. Делала по несколько раз в день. Довольно быстро жировик рассосался.

Ольга Юшина,
Саратовская обл.

Помог мужу
картофель

У моего мужа на подошвах обеих ног были плоские бородавки - во всю ступню. Прочитали мы в «Сельской жизни» о лечении картошкой и решили попробовать. Ноги распарили и на бородавки пластырем прилепили картофельные пластинки - до утра. Делали так несколько раз. Все и прошло.

Клавдия Ивановна
Иванова,
Оренбургская обл.

Грибом
волчанку
гоните

Тут как-то писали про пользу гриба чайного - работу кишечника женщина наладила. А я вот слышала - грибом волчанку вылечить можно, если накладывать его на больное место. Гриб к утру высохнет, и болячка на убыль пойдет.

К. Семенова,
г. Суздаль

Щука -

целительница

Захворала наша тетка Дарья. Сенокосная пора на дворе, а у нее слабость. Да потом на теле желтизна появилась. Ясно - желтуха. Лежит Дарья, а тут в дом нищий зашел. Посмотрел он на нее да и говорит: «Зовика мужика своего, потолковать с ним надо. А тут и дядя Григорий, муж Дарьи, легок на помине. Нищий и говорит ему: «Поезжай, милок, на озеро и обязательно поймай щуку. Домой неси живую, ведро, значит, не забудь взять. Надо лечить хозяйку». Привез Григорий щуку. Велел нищий взять Дарье щуку покрепче и смотреть ей в глаза. А сам рядом стоит, молитву «Отче наш» читает. Прошло

минут 30, за-

вернул щуку в

старую рубашку

тетки.

Дарья,

взял лопату и в за-

городку ушел. Зарыл щуку в

углу загородки. И Дарье

сразу полегчало. Наказал

еще пить настой свежих

листьев березы, зверобоя,

тысячелистника да корней

лопуха. Заваривать ще-

поть и пить как чай. Дарья

на поправку и пошла. А

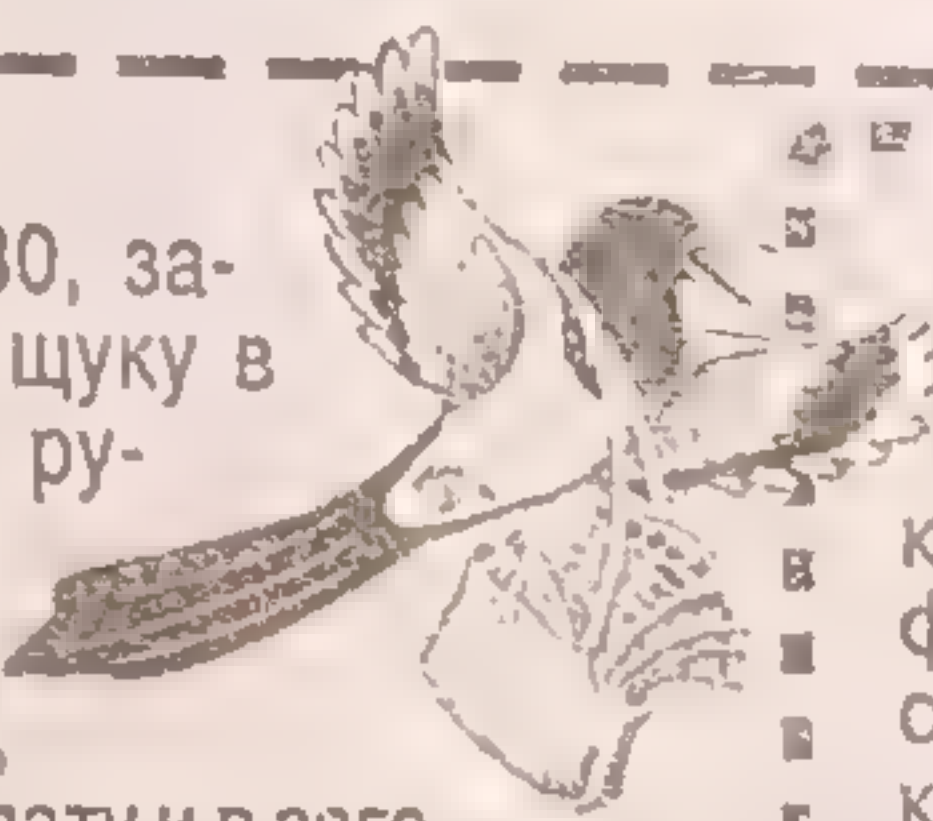
Григорий с радости пода-

рил нищему свои яловые

сапоги, почти не ношен-

ные.

Н.В. Соколова,
г. Кириллов



Бывало, мой 80-летний

дед сидит на завалинке в

июльскую жару в валенках с

калошами, телогрейке, шляпе

фетровой. И все поживает-

ся - зябнет. «Не смешно, де-

вка, - говорил мне, - доживешь

до моих лет - мо-

жет, не то еще на

себя понавзде-

ваешь». Деда

второй десяток

лет нет, а у меня

из головы его слова не выхо-

дят. Ведь то же самое стало

происходить и со мной. Летом

малые и большие на пляже го-

лышом загорают, а я в свои 40

лет не могу с шерстяными

носками расстаться. Как-то

соседка увидела меня под пу-

ховой шалью и руками всплес-

нула. Рассказала я ей про свои

холодные руки и ноги. А Нина

вроде только этого и ждала:

«Знакомая песня. Не кисни! По-

делай через день на ночь

клизмочки из 100 г обычного

молока с 20 г топленого мас-

ла. Все это подогрей, чтобы мас-

ло растопилось. Поставишь - по-

лежи. После 2-3-

х клизм забудешь

про валенки. Мо-

жешь в молочко

добавить щепоточку соли. Все на

пользу пойдет!»

Увело холод
молоко

По Нининой указке все про-

делала в лучшем виде. Сейчас

в 30-градусные морозы про ва-

режки забываю. Молочко-то с

маслицем меня разогрели. Сила

лечебная в них велика.

В. Харлова,
Свердловская обл., г. Алапаевск

Сам себе доктор

Семь лет назад я вышла замуж. Муж никогда особенно не болел, да вот беда - лысеть рано стал.

Столько шампуней и мазей лечебных перепробовали - посчитать страшно. Волосы вроде бы выпадают перестали, но были очень редкими и тусклыми. Смотрю, милый мой совсем нос повесил. Время шло, мы потихоньку стали мириться с мыслью, что помочь уже ничем нельзя. И вот однажды позвонила моя тетя из соседней области, она была в курсе нашей беды. Тетя Лиля предложила испробовать народный метод лечения, который якобы по-

мог ее подруге. Муж серьезно это не воспринял, но решил попробовать.

Мы выкопали корни репейника (в народе лопух), помыли, порезали на кусочки, залили водой и упаривали до

Нашей радости не было предела! Уже через месяц лечения волосы стали гуще. Мы с пятилетней дочкой тоже решили испробовать это средство. Результат нас

очень

обра-

довал:

воло-

сы начали

расти просто на

глазах, заблестели

и стали очень пыш-

ными. И никакого

шампуня нам те-

перь не надо!

Татьяна
Николаевна
Барабаш,

Ставропольский
край,

г. Новоалександровск

И никакого шампуня не надо!

образования кашицы. Когда все остывало, муж намазывал голову и держал 20 минут. Смывал теплой водой, хорошенько прополаскивая. И волосы без шампуня были чистыми и красивыми.

Мед, горчица
да сода

Однажды в журнале я наткнулась на очень простое средство от болей в коленях. Буду рада, если оно поможет еще кому-нибудь. Смешайте в равных частях мед, жидкую горчицу, соль и соду. Намажьте этой мазью колено, сверху положите компресс из полиэтилена, ваты и бинта на ночь. Утром снимите и обмойте колено теплой водой. Сделайте не менее 4-х процедур, и все пройдет - на себе убедилась.

Людмила Степанова,
Саратовская обл.,
г. Пугачев

доктор Айболит!

У его только я не пере-пробовал - лишь бы поправиться! Перво-наперво приготовил крепкий раствор мумие, слышал, что он очень полезен при многих болезнях. Обмакивал вату в раствор и вставлял в ухо на ночь.

Помимо этого пил капли настойки, которую сделал собственноручно: 350 г чеснока толоч, заливал стаканом спирта и плотно закрывал. Через 10 дней процеживал. Вот и лечебная настойка! Капал ее в четверть стакана в первый день 3 капли, потом по капле прибавлял каждый день и через 10 дней уже выпивал 30 капель. А пил настой за 20 минут до еды. Витаминизировался: покупал апельсины и лимоны, шкурки их измельчал и варил с сахаром. Заметного улучшения не на-

ступало, а я все верил в исцеление.

А на 9-й месяц...

Хорошенько подумал: что еще предпринять? Может, снизить гром-

кость голоса? Попробовал говорить тише, ограничил звук радио, телевизора. Начал ухо массировать.

А когда лучи весеннего солнца начали пригревать, по 2 часа сидел у

форточки и подставлял им ухо. Тепло проникало внутрь, и постепенно слух стал возвращаться. Прошел и шум в голове. Наступило полное исцеление. Значит, все, что я делал, правильно. А особенно я благодарен солнцу!

Н. Васильев,
Вологодская обл.

... И я снова стал слышать

В голове у меня вдруг зашумело, загудело... что за напасть? Так продолжалось около 9 месяцев.

Принимала лук с яйцом и держалась молодцом!

Тетушка моя все бронхитом маялась, и он незаметно в астму перешел. И стала она лечиться по старинке. Измельчала луковицу синего репчатого лука, смешивала с белком 1 яйца (иногда и все яйцо съедала) и эту смесь по 10 дней принимала - по ст. л. раз в день. 10 дней перерыв делала, потом еще 10 дней лечилась.

После 50 ложек астма подолгу не беспокоила.

Л. Беликова,
Архангельская обл.



Пустил больному кровь и... вылечил

Целительница Анна Никаноровна из Архангельской области рассказала мне, как познакомилась с интересным методом китайской медицины:

- Однажды вечером меня и моего наставника в народной медицине, Джао-Линя, позвали к одному золотопромышленнику. Он лежал на диване, тяжело дышал. Джао-Линь усмотрел риск скорого

кровоизлияния в мозг. Он две иглы продезинфицировал и воткнул в макушку большого пальца сначала левой, потом правой руки. Побежала кровь. Лекарь периодически смачивал ранки спиртовой настойкой донника, чтобы кровь не свертывалась. Постепенно лицо больного начало светлеть, дыхание стало ровным. Кровоизлияние не произошло.

Потом в своей медицинской практике я не раз применял такое кровопускание. И всем помогло».

В.Н. Огарков,
г. Воронеж

Помогла только моча

Хочу посоветовать Л. Беловой из Калужской обл. очень простое средство от бородавок. Перед сном смочите тряпочку в собственной моче, обвяжите руку и спокойно спите до утра. Можно сверху обвязать полиэтиленом, чтобы белье не перепачкать. Утром снимите, умойтесь. Вечером опять наложить такую же повязку. Через 2 недели не будет бородавок.

Этот способ я проверила на себе, когда мне тоже

было 17 лет. Рука была усыпана бородавками от запястья до локтя. Пробовала и уксус, и чеснок, но помогла только моча, и, главное, быстро.

Бойцова,
г. Великий Новгород

От поноса спасет подорожник

Расстроился у мужа кишечник - хоть караул кричи! У меня всегда на такой случай таблетки имеются, да поди ж ты - не закрепило. Решила я семенами подорожника его попотчевать - слышала, верное безвредное средство, да и задаром. Съел дважды по ст. л. муженек моего лекарства, запивая водой, и был понос таков! А я семян и на зиму насушила.

Н. Митусова

Сам себе доктор

Мы со сватьей - одинокие женщины, и вся-то радость нашей жизни - внучка Настенька. Да вот в прошлую зиму тяжело заболела она бронхитом. Долго и надсадно кашляла, температура не спадала.

Три недели малышка пробыла в больнице. Только привезли Настеньку домой не в лучшем состоянии: вялая, бледная, капризная. Родители поили ее витаминными сборами, но здоровья не прибавлялось. С большим трудом удалось мне уговорить сына отдать Настеньку на лечение в деревню к сватье: на свежее молочко, на пар русской бани. А сватья-то еще, испугавшись на себе целебную силу уринотерапии, стала и

внучку лечить так же. В первые дни каждые три часа интенсивно растирала Настеньку в бане упаренной уриной. На бронхи накладывала компрессы с Настенькиной мочой, в клюквенный морс ее добавляла. За шесть дней

ее не с кем оставить - они ко мне. Стала я каждый день делать внучке массажи и растирания с пихтовым маслом и нутряным салом. По ч. л. набирала того и другого. Сало на водяной бане распуска-

Мы со сватьей внучку вылечили

малышка заметно окрепла, повеселела. И тут, в воскресенье, нагрянули родители. По простоте душевной, сватья рассказала им, как лечит внучку. Что тут началось! «Ребенка - мочой поить?! Сама пей ее хоть ведрами, а ей нечего давать всякую отраву!» В общем, обидели сватью и Настю увезли домой. Ну а там

ла. После растирания укутывала внучку фланелевой пеленкой, чтобы подольше тепло сохранялось. Да каждый вечер перед сном поила Настеньку горячим молоком, а в него тоже добавляла нутряного сала - на стакан десертную ложку. И хоть питье это - гадость препротивная (правда, подслащивала я его немного),

Настенька все же без сопротивления выпивала.

И вот так, за две недели со сватьей мы девочку вылечили.

Светлана Борисовна,
Ленинградская обл.



Его величество



В лечебных свойствах лопуха я убеждалась много раз. Одной моей сотрудницы, Антонины Ивановны, долго не было на работе. Мне сказали, что у нее больная мать. Вскоре она появилась. «Как здоровье у мамы?» - спрашиваю. «Сейчас вроде получше. Но даже говорить боюсь - не сглазить бы. Случай был тяжелый. Положили маму в больницу с воспалением легких. Уколы, прогревание и прочее. А ей все хуже и хуже. В областную больницу свезли, а там приговор: рак, жить осталось недолго... Я и в церковь, и к знахарям - к кому только не обращалась! Но считаю, что помог лопух. Подсказали мне: из листьев его нужно выжимать сок и по столовой ложке до еды давать маме. Да пусть, дескать, заедает медом. С этого она и пошла на поправку».

С тех пор прошло более 15 лет. Мать Антонины Ивановны жива и поныне, и с дочерью каждое лето заготавливает сок лопуха. Заливает его в стеклянные бутылки, на дне которых немного водки или спирта, и ставит на хранение в погреб, чтобы лекарство под рукой было.

ШКОЛА оздоровления

Снял лопух боль

Однажды почувствовала я боль в тазобедренном суставе. А знакомая посоветовала лопухами полечиться. Я на дачу уехала. Там срывала несколько листьев, разделяла каждый на 2-3 части, мяла скалкой до появления сока и делала на ночь повязки с этой кашицей на больное место. И действительно вскоре почувствовала облегчение. Через неделю вернулась в город совершенно здоровой.

Тамира Сергеевна Михайлова,
г. Петрозаводск, Р. Карелия

Моим уважением лопух пользуется давно. И каждый год я стараюсь запастись на зиму если не его сок, то корни или листья. Зачем? Сейчас узнаете.

И сорняк, да лечит

Как-то, во время беременности первенцем, оставила я на ночь приоткрытой форточку. Под дверь потянулась тоненькая струйка сквозняка. «Ничего, - решила, - пусть немного проветрится». Так и уснула. А утром не смогла поднять руку, что не надела одеяло. Пришла жаловаться к маме: «Ведь у меня рука отнялась!..» Она всполошилась: «Ой, дочка, лекарства-то тебе нельзя пить. Давай-ка в баню! В бане растерла меня медом, потом попарила. А дома всю руку обложила сухими листьями лопуха, тепло закутала. Немного погодя я почувствовала в руке приятное покалывание. А к вечеру уже стала ее поднимать.

А это было уже позже. Собралась сестра куда-то поехать, а четырехлетнюю дочку ко мне послала. Они жили ниже по улице. Поторопилась Олечка, бегом в гору до нашего дома добежала. И задохнулась. Стоит, на меня смотрит, в глазах слезы, и шепотом: «Вздохнуть больно», - показывает на грудь. Я перепугалась: знала, что у племянницы хронический бронхит. Что же, думаю, мне с тобой делать? Да вовремя вспомнила, как меня мать лопухами прогревала. Во дворе набрала листьев и тыльной, «тепленькой» стороной, как мама учила, обложила девочке грудь и спину. А потом пуховым платком обер-

нула. Часа через четыре подходит ко мне Оля: «Все. Теперь хорошо дышать».

Убедил не раз, что лекарь

А вот случай - с другой Антониной Ивановной. Приехала она ко мне из деревни, плачет: «Фиброма у меня. И большая...» А я и вспомнила случай с матерью ее тезки. «Попробуйте и Вы попить этот сок. Вдруг и фиброма Ваша рассосется?»

Около месяца она пила репейниковый сок. Даже медом не заедала. Поехала в областную больницу - на операцию. А ей и говорят там: фиброма намного уменьшилась, хирургического вмешательства не требуется. Вот ведь как лопух помогает!

Этой зимой случились у меня боли в низу живота. Пошла в больницу: так и есть - воспаление яичников! В таких случаях я тысячелистником лечусь, но он у меня кончился. И решила позаваривать как чай сухие листья лопуха. Пила три раза по полстакана до еды. Обычно любую траву по 10 дней принимаю, потом перерыв делаю на столько же дней, затем снова пью. Так вот, к концу 10-дневки с удивлением обнаружила, что у меня молочница, которой я постоянно мажусь, почти исчезла, да и боли уменьшились. Значит, и тут лопушок помог!

Вот такой он, Его величество лопух - лекарство от семи недугов. Попробуйте и вы лечиться. И да поможет вам Бог!

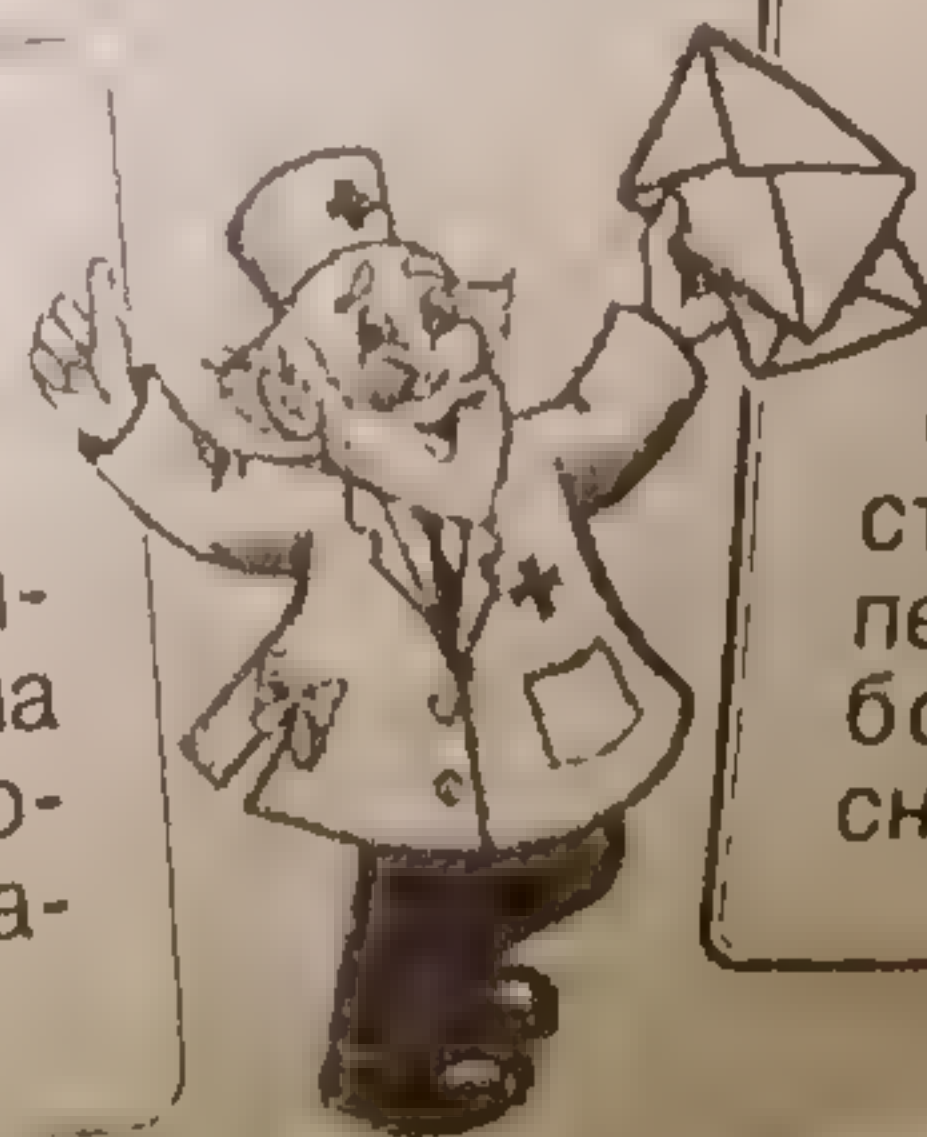
Антонина Токарева,
Оренбургская обл.,
г. Кувандык

При ревматизме

Ст. л. сухих корней на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить, принимать по полстакана горячим 3-4 раза в день.

Как потогонное, мочегонное средство

1 ч. л. измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по ст. л. отвара 3-4 раза в день.



ДРУГИЕ

При болях

Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, приложить к больному месту обратной пушистой стороной и перевязать. Когда боль утихнет, снять.

ЛОПУХ-ЦЕЛИТЕЛЬ



овелось мне познакомиться с Уральским целителем Андреем Николаевичем Заровецким. Официальная медицина его рецепты игнорировала, но и профессора-медики числятся у него в пациентах. Он лечит всех. Причем, чужими рецептами не пользуется - только своими, что достались от деда - знахаря. «Да если б не эти травяные снадобья, - говорит, - давно бы лежать в земле и мне. Болел сильно. Исключительно травмами спасся!» О многих хорошо знакомых всем растениях рассказывает Андрей Николаевич удивительные вещи. Вот, например, о лопухе.

Не просто кочует - врачует!

- В Японии наши лопухи-репей специально на плантациях выращивают: очень ценное лекарственное растение. Применяют его при разных болезнях, в том числе и очень тяжелых. Вот, к примеру, хороший противоопухолевый сбор: 4-5 цветков лопуха и ч. л. измельченного его корня (один корень осенней копки, а другой - летней), плюс ч. л. лепестков ноготков и ч. л. травы чистотела. Все запариваю в полтора стаканах кипятка в термосе на 4-6 часов. Пьет больной по 1/4 стакана этого напара за 20 минут до еды 3-4 раза в день. И еще на ночь добавляю 1-2 капли дегтя. Курс лечения 1-2 месяца, перерыв 2-3 недели. Да на ночь же листья зеленой стороной велю прикладывать на

больные места. Только предварительно в тело втереть подсолнечное масло.

Прекрасно это действует и при мастопатии. Но в том и другом случае желательно еще одно снадобье.

Поздней осенью выкапываю я корни репейника, очищаю, пропускаю через мясо-



рубку. А затем беру

1 часть фарша на 1 часть меда. Перемешиваю. Держу в холодильнике. Больные употребляют по ст. л. утром до еды и на ночь. Эту же смесь накладывают на опухоль, на увеличенные лимфоузлы. Зимой сверху - лист капусты. Можно и на ночь - хотя бы на 3-4 часа. Смывают снадобье молочной сывороткой.

Делают такие компрессы долго - до 2-х месяцев, затем - перерыв 2-3 недели.



И в ванне свое дело знает

При ревматизме, подагре, артрозах, артритах делают ванны с корнем лопуха, добавляя листья крапивы майской и чертополоха. Весь сушеный сбор (по 100 г каждого

Лопух не выбирает - любого исцеляет!

растения) заворачивают в марлю - и на ведро кипятка. Покипятить 6-10 минут, настоять час и все влить в ванну. Ванна за час до сна - 15-20 минут (по состоянию). Тело не вытирать, а обернуть льняной простыней так, чтобы руки, ноги не касались друг друга - и спать. Ванну делать через день, до улучшения состояния, затем 1-2 профилактические ванны раз в месяц постоянно.

А с ранней весны жевать черешки лопуха без листьев и глотать. Когда же черешки будут мощнее, пить сок из них: по стакану в день, т. е. по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в день. Употреблять в срок до двух месяцев, затем 1-2 недели перерыв. И снова - прием. До тех пор, пока сок не будет вязать во рту.

Болезни кожи лечит тоже

Трофические язвы, облысение лечу так. Беру 40-50 граммов растертого свежего корня лопуха на 100 г оливкового или подсолнеч-

ного масла. Настаиваю неделю в теплом месте и кипячу на медленном огне 10-15 минут. Процеживаю. Этой мазью хорошо лечатся и другие кожные болезни. И еще советую: как начнет зацветать лопух, собрать и высушить его цветы - можно и на солнце. А потом только заваривать их и пить. 4-5 цветков на стакан кипятка в термосе на 4-6 часов. За один раз потреблять четверть стакана за 10 минут до еды. Курс лечения 1-2 месяца. Перерыв - месяц.

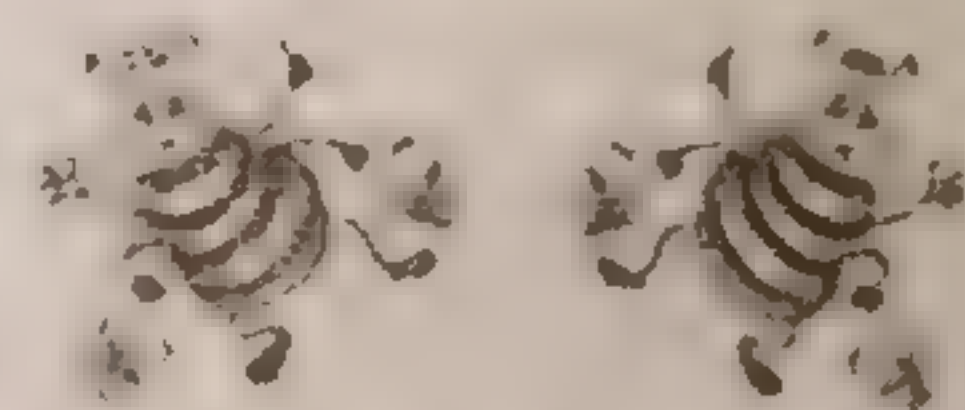
При мокрых экземах и других кожных болезнях можно делать присыпки из корня лопуха

Диабетикам, людям с нарушением обмена веществ, с кожными болезнями полезно пить кофе из корня лопуха. Корень поджарить до бурого цвета и смолоть. Готовить кофе так. Ч. л. корня на стакан кипятка, довести до кипения и настоять.

Противопоказаний к лопуху не наблюдалось. Но индивидуальная непереносимость может быть.

Вот такие советы Андрея Николаевича Заровца насчет лопуха. Я и сама опробовала некоторые. Действительно, хорошо помогают.

Лидия Ивановна
Кузнецова,
г. Екатеринбург



РЕЦЕПТЫ

При ожогах

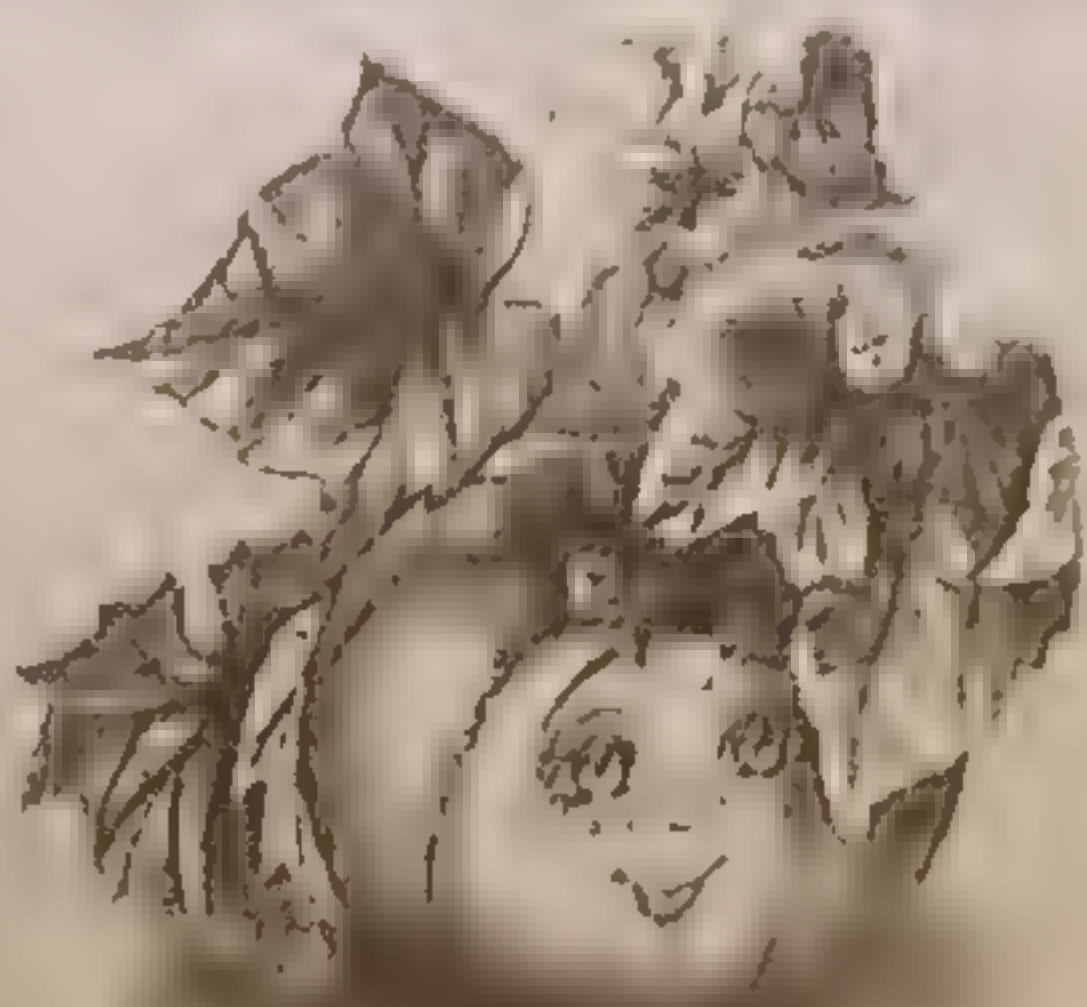
Прикладывают к пораженным местам кашицу из свежих листьев.

При нарушении обмена веществ, экземе

Ч. л. измельченного корня залить 2-мя стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по полстакана теплого настоя 4 раза в день.

При подагре, камнях в почках и печени, при ленточных глистах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, водянке

20 г сухих измельченных корней отварить в 200 мл воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день.



При артритах

10 г измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 15-20 минут. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день. Свежие листья лопуха применяют наружно.

При мокнущих лишаях, язвах и гнойных ранах

Отвар из листьев лопуха (1 л). Применять наружно.

Для ускорения роста волос и заживления трофических язв

40 г свежих измельченных корней лопуха настоять на 100 г подсолнечного, оливкового, а лучше миндального масла в течение 10 суток. Сварить на медленном огне (15 минут). Полученное репейное масло применять наружно.

Вот домик бабушки Ульяны - с голубенькими ставнями. Стучу в окошко. Открывает дверь: - Здравствуйте! Проходите, к теплой печке присаживайтесь! Студено нынче на дворе! И уж налаживает для меня чай.

Чаяк у бабы Ульяны непростой, на родниковой воде заваренный. Уж в чем, в чем, а в травах-то она толк знает. Недаром ее в округе Ульяной-травознайкой зовут! Дядюшка ее травами людей научил пользоваться. С тех пор и лечит.

Коли самочувствие неважное, первым делом чаяк особый поможет. Вода для него нужна чистая, родниковая либо колодезная. Чайник ополосните кипятком. И насыпьте туда по чайной ложке мяты, Melissa, пустырника и душицы. Осторожно перемешайте, залейте кипятком, закройте крышкой. Да сверху - чем-то теплым. Пусть потомится часа три... И пейте настой в течение всего дня. Завтра - новый заварите. Самочувствие и улучшится.

Нет трав?

А ель да сосна на что?!

Болезни посерьезней мой дядюшка лечил смолой-живицей от сосны, сосновыми почками да иглами и меня научил. Ко мне люди отовсюду идут-едут! Вот в соседнем селе женщина лишаями да экземой мучалась. От экземы я научила ее отварить двести граммов сосновых почек в стакане воды и прикладывать как компресс к больным местам. К лишаям и смолу-живицу, с серой смешанную, прикладывать. Нащепала лучины из сосновой чурочки, подожгла, потом, быстро окунув в воду, загасила, а дымом тем лишай окуривала от пяти до десяти раз. Через восемь дней все лишай исчезли.

И так эта женщина была мне благодарна, что со мной своим рецептом поделилась:

- Служил сын в армии. И вот однажды получаю от него письмо: просит приехать. Оцарапал руку, и стала рана гнить, нарываться. Ну никак не заживала. А хра-

нил у меня рецепт одной мази. Дай, думаю, попробую!

Взяла 100 г растительного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой канифоли (т. е. смолы), 1 г ладана, ст. л. несоленого свежего сливочного масла. Канифоль и ладан растолкла в порошок. Положила все в кастрюлю, кипятила 10 минут - постоянно помешивала и снимала пену. Остудила и сложила в стеклянную банку.

Отвезла сыну. Намазывала на марлю тонким слоем и прикладывала к ранам и нарывам. Вылечила! Климат там другой, чем у нас, раны, нарывы из-за этого и не заживали, а гнили...

■ ■ ■
Вспомнила я про свою бабушку: вот случай спросить представился. Ревматизмом бабуля все мучается.

Ульяна-травознайка улыбну-

Бальзам Ульяны-травознайки

лась:

- И от ревматизма, милая, сосна - первая помощница. Сделай бабушке такую ванну: 1 кг молодых сосновых побегов залей тремя литрами кипятка. Кипяти в закрытой посуде 10 минут, настаивай часа четыре, процеди. Добавляй на ванну литр отвара на каждые 15 литров воды при температуре 33-34 градуса. Пусть принимает такую ванну 10-15 минут. Потом тело ей слегка смажь мазью из сосновых игл. Приготовь ее так: одну часть порошка из сушеных игл смешай с двумя частями сала.

Да ванны из сосновых побегов можно чередовать с ваннами из сосновых почек и сосновой хвои. Сосновых почек бери 500 грамм и вари их полчаса в пяти литрах воды. Добавь в ванну в той же пропорции. А хвои с мелкими веточками бери примерно 1 кг, мелко настриги, уложи в большую кастрюлю, залей пятью литрами кипятка, накрой одеялом и парь до утра. Ванны делай на ночь (по 15-20 минут, температура воды 28-30 градусов) два раза в неделю.



Верецкая 99

А внутрь - сосновая настойка: литровую бутылку наполни доверху свежими майскими сосновыми иглами, залей доверху 56-градусной водкой. Настаивай в теплом месте 21 день. Давай по 8 капель на сахаре три раза в день за полчаса до еды. Через 4-6 месяцев ревматизм полностью излечивается.

Бесценным оказался подарок

- А нет ли, - спрашиваю, - средства, чтобы быть всегда здоровой?

- Подарю я, - отвечает, - секрет одного чудодейственного бальзама.

В 3-литровую бутылку насыпь 1 кг вымытых кедровых орехов, засыпь их 1 кг сахарного песка, залей литром водки и настаивай три дня в темном месте, время от времени встряхивая. Получится коричневатокрасная жидкость. Ее слей. Оставшиеся орехи еще два раза залей литром водки, сливай, настояв, как в первый раз. После этого все три получившиеся жидкости смешай и разлей в бутылки из темного стекла. Храни в темном месте. Пей по ст. л. три раза в день до еды. И будешь всегда здорова!

Пью теперь этот самодельный бальзам да добрым словом бабушку-травознайку вспоминаю. Средство-то и верно хорошее, бодрящее.

Е. Балашова, Ярославская обл.

Сам себе доктор

Вернулся как-то накануне выходных мой Андрейка-первоклассник из школы домой весь в снегу. Шапка набекрень, шея голая, грудь нараспашку, без варежек - где-то посеял.

Но веселый, с улыбкой до ушей: «Мама, я с пацанами на горке катался. Клево!» А в ночь с субботы на воскресенье он заметался в жару. К высокой температуре присоединились боль в горле, сухой кашель. Я в отчаянии. Ничего на ум, кроме аспирина, бромгексина да парацетамола не приходит. А в домашней аптечке, как назло, хоть шаром покати.

Выручила соседка - баба Капа, собирательница народных рецептов. Она восьмерых детей вырастила, все крепкие, здоровые. Поколдовала и я по ее рецептам над плитой и быстро своего Андрейку вылечила.

Не устоять простуде против бабы

Вот снадобья от бабы Капы

Сладкое молоко

В эмалированную кастрюльку влила я стакан молока, довела до кипения. Взбила желток сырого яйца со столовой ложкой сахара и,

непрерывно помешивая, тонкой струйкой влила в горячее молоко. Туда же добавила 2-3 капли йода. Пил мой сынуля это сладкое молоко горячим на ночь с удовольствием.

ем и полоскал им горло. Кашель как рукой сняло, а вместе с тем и другие признаки болезни.

Сироп

«Доктор Айболит»

На разогретую на слабом огне чистую сковородку насыпьте 3 ст. л. сахарного песка. Постоянно помешивая,

доведите его до светло-коричневого цвета. Затем сковороду снимите с огня и влейте в нее стакан кипятка. Размешайте, остудите - сироп

почти готов.

Но еще немного над ним поколдуйте: на кончике чайной ложки добавьте лимонной кислоты или чайную ложку яблочного уксуса. Еще полезно: сок одной луковицы или сок трех лимонов и пять капель йода.

Пить чудодейственный сироп желательно по глоточку

Застудил почки, представительную железу, а вскоре стали появляться на глазах ячмени. Не буду говорить обо всех мытарствах в больницах, о пригоршнях съеденных таблеток, рентгенах, уколах и т. д. Все это было. Прошли месяцы лечения. Но...

Живительный пар бани

Однажды рассказал я о своей беде знакомому. Он пригласил меня в гости и натопил баню. Ну что же, говорит, теперь давай лечиться. Одел шапку, рукавицу и загнал меня на полоч. Взял березовый веник и так им отходил по мягкому месту, что я еле вырвался от него в предбанник. А там попили чаю. Отдохнул я немного, а друг снова показывает на парилку. Три раза лупил он меня березовым веником. Да так, что до каждой клеточки моего тела дошел живительный пар. А потом уложил на кровать в доме, обернул простыней и заставил выпить две кружки чая. Так и уснул я у него. А через два дня все повторилось. И так трижды в течение недели делал он мне внушения по мягкому месту. И представьте, внушил. С тех пор (тьфу, тьфу, тьфу) не имел я серьезных проблем с предстательной железой. А если и случалась легкая простуда, я уже знал, что делать.

Нашел управу и на ячмень

А ячмени - ну никакое лечение не брало! Пил я и дрожжи, и таблетки. Даже переливание крови делали. И опять помог совет доброго человека. Едва только начинал чесаться глаз жена перевязывала мне на противоположной этому глазу руке средний и безымянный пальцы (у самого основания)

белой ниткой в виде восьмерки. И буквально на следующий день все признаки появления ячменя проходили.

Так лечатся и поныне многие, кому я рекомендовал этот способ, и ни разу не было осечек.

Как я болячки одолел

Давно это было, более тридцати лет назад. Жил я тогда в Сибири, в г. Кемерово. Был молод, силен, крепок и, конечно, излишне самонадеян. За что однажды и был наказан. В 40 градусный мороз оделся не по погоде и сильно продрог. С этого и началось...

И вылетел из меня большой камень

А вот с почкой пришлось хлебнуть мне горюшка побольше. Ставили пиелонефрит. А на обследовании в Москве обнаружили большой камень. И расположен он был в таком месте, что лучше удалить почку, чем вырезать его. Вот с этим заключением и вернулся я в Кемерово. На первом же приеме у уролога, когда стала ясна истинная причина воспаления, медсестра с разрешения врача посоветовала мне способ изгнания камня из почки.

По ее совету я купил черную редьку и мед. Каждый день натирал на терке редьку (помытую, но не очищенную от кожуры), через марлю выжимал ст. л. сока и проглатывал его, а следом и ложку меда. Так трижды

слегка наклонился. И вылетел из меня большой камень и еще несколько поменьше. Все лечение прошло за 9 дней. Но через год-два снова появился камень. И я также выгнал его из почки соком редьки и медом. С тех пор они не появляются.

Евгений Лебедев,
г. Новгород

Принесла Лукерья настойку...

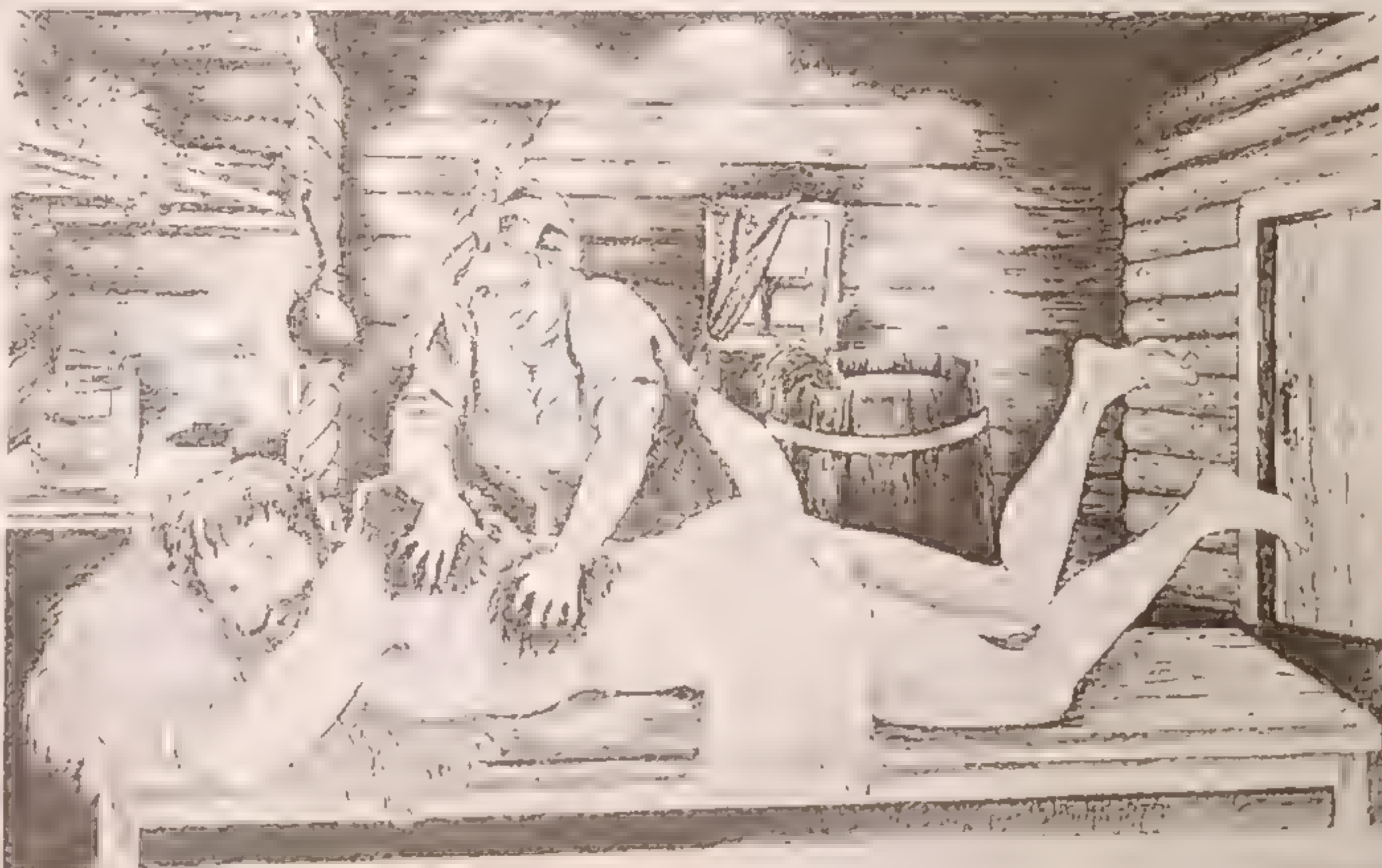
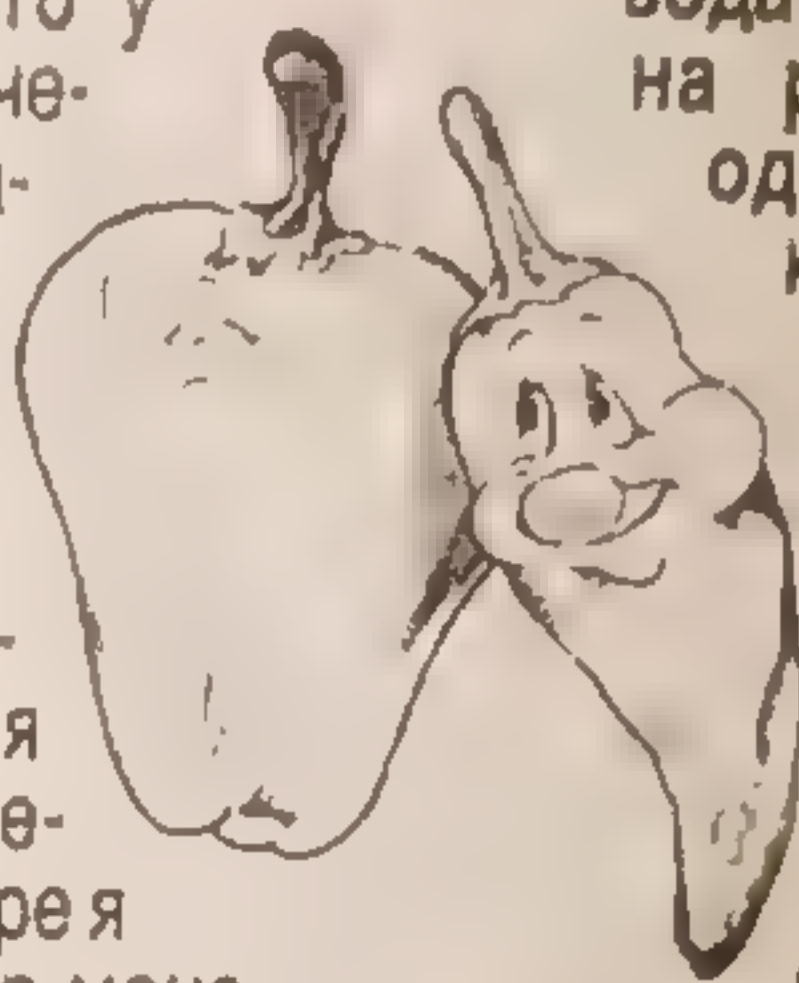
Живу я на самом берегу Цимлянского водохранилища. Мальчишки наши, чуть вода ледком подернулась, уж на рыбалку побежали. И один малец на тоненькую кромку наступил да и провалился в воду.

Четыре дня у него высокая температура держалась, кашель до нима. Уж не знали, чем и лечить, - так ему худо было. Побежали за соседкой, бабкой Лукерьей.

Принесла она какую-то настойку. Три капельки в молоко капнула - дала больному выпить. Потом этой же настойкой ступни, спину и грудь ему натерла. И паренек-то на следующий день первый раз за пять дней есть попросил - поправляться, стало быть, начал. А скоро уж снова на рыбалку отправился.

Настойка готовится так. На 200 г водки или 70 %-ного спирта нужно 30 г жгучего красного перца. Две недели настаивать в прохладном темном месте. А как появится надобность лечиться, по 2-3 капли в молоко или чай добавлять и пить. Ею же и натираться можно - хорошо прогревает.

Елена Юрьевна
Загидулина,
х. Нижне-Яблочный,
Волгоградская обл.



Сам себе доктор

через каждые 30 минут.

«Да не забудь, девка, где-нибудь черкни, - вспомнила еще баба Капа, - в первые часы

Капы

15-минутными ножными ваннами с порошком горчицы. Да некипяченый мед не давай - кашель усиливает. Разогревай его на водяной бане».

Е. Устинова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

Плачет сношенька, да терпит

Как осчастливила меня сноха рождением внучки! Слава Богу, у юной мамочки и молока хватало для крошки. Вот только ленилась грудь массировать и до конца молоко сцеживать. И месяца не прошло, как разболелась левая грудь, поднялась температура. Пришлось мне ехать к ним в город спасать молодуху. Плачет сношенька под моими руками, да терпит, не вырывается.

А я ей грудь тихонечко расти-

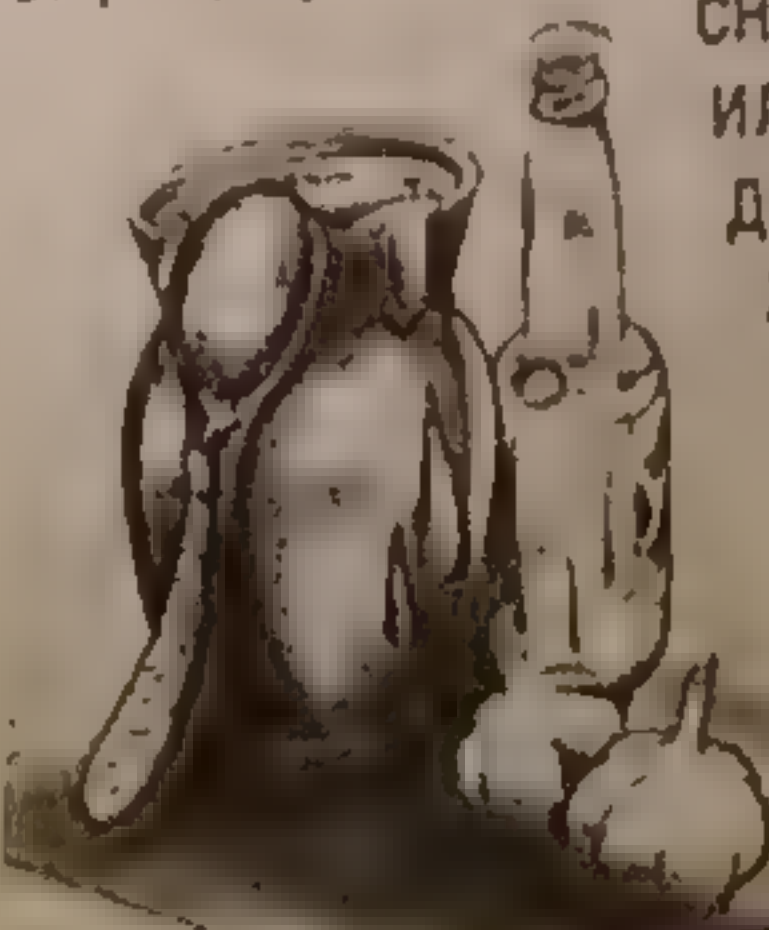
раю с камфорным маслом да наговор шепчу: «Грудница-зараза, растираю я тебя на заре, выгоняю из рабы Божией Ирины. Ступай в лес, на черную грязь - там тебе место, там тебе местечко!» (Этому наговору в свое время меня мама научила).

Боль поутихла. Я замесила ржаную лепешку с медом (на стакан муки 2 ст. л. меда) - на грудь приложила. Замесила еще одну и прилепила сбоку - из подмышки к груди. Привязала широким бинтом в три оборота.

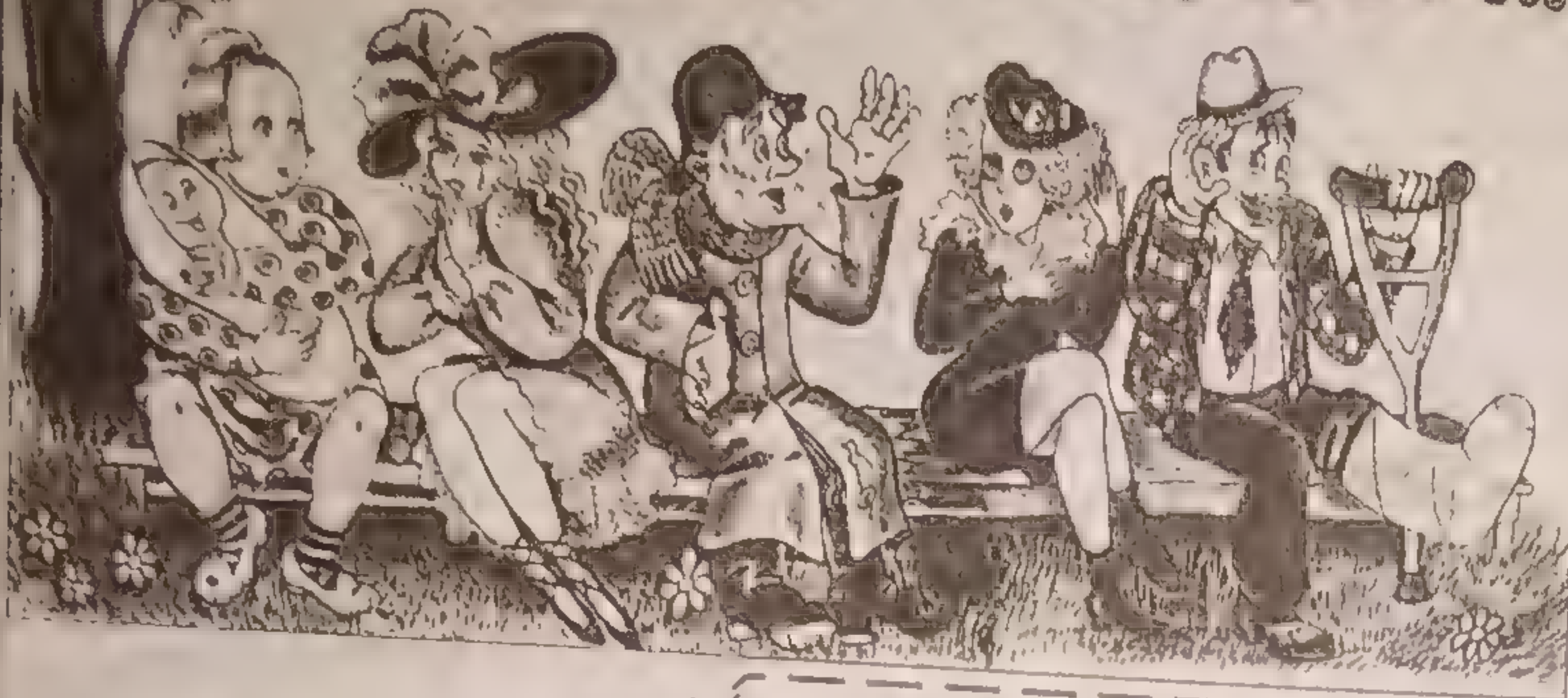
Два часа моя молодница держит лепешки, а за час до кормления снимает и обмывает грудь. А я

опять наговор прочитываю. Два дня мы так лечились, а на третий нарыв прорвало, и столько гноя мы отжали! Дырки я обрабатывала раствором фурацилина и тампонировала аптечными стерильными салфеточками со стрептоцидовой мазью. На молодом теле раны скоро заживают. Через неделю, вижу, что моей помощи уже не требуется. Но урок сношенька хорошо усвоила: научилась за грудью ухаживать и дорожить Божиим даром - грудным молочком.

Светлана
Николаевна,
Ленинградская обл.,
г. Сясьстрой



Посидим, поохаем...



А палец все нарывает

У меня 11 лет время от времени нарывает указательный палец. Обращалась к врачам, привязывала разные мази, ходила заговаривать к бабкам, но мой пальчик болит и болит. А врачи одно говорят: удалить никогда не поздно. Да и я думаю: вдруг удалю, а рука дальше болеть будет. Очень прошу, посоветуйте, что мне делать?

**Серафима Ивановна
Эсаулова,
610035, г. Киров,
ул. Сурикова, д. 7А, кв. 19**

А жировиков все больше!

У сына подкожные жировики. Их все больше и больше - по всему телу! Даже есть большие, расплывчатые. Дорогие айболитчики! Возможно, кто-то знает, как от них избавиться? Помогите!

**В.В. Вишнякова,
г. Череповец**

Не могу на операцию решиться

Мне 36 лет. Врачи поставили диагноз: гломусная опухоль. Предлагают сделать операцию, но я на это не могу решиться - боюсь. Пишу с надеждой на совет и помощь - у кого был аналогичный случай? Помогите!

Е.Г.Ф., Р. Мордовия

Одно желание: вылечить сына!

В мае 1999 г. у меня неожиданно заболел сын. В тяжелом состоянии увезли в больницу. Признали неходжкинскую лимфому. Теперь у меня только одно желание: вылечить сына. Лежит он в областной больнице Санкт-Петербурга. Принял много химиотерапии, но ему все хуже и хуже. Он сильно похудел. Мне очень больно смотреть,

как он мучается, и ничем не могу помочь. Не могу допустить мысли, что потеряю сына - ведь ему лишь 21 год! В «Ай, болит!» я прочитала, что можно к узлам прикладывать траву донник. Начали прикладывать. Может, кто-нибудь еще подскажет, как можно при такой болезни лечиться народными средствами?

**Клавдия Яковлевна Трифанова,
187400, Ленинградская обл.,
г. Волхов-2,
Кировский пр. д. 42, кв. 16**

В 18 лет - почти лысая

Осенью прошлого года у меня начали выпадать волосы. Да так быстро, что сейчас я уже почти что лысая. А мне всего 18 лет! Врач навывисывал кучу витаминов, таблеток, уколов и мазей, но все без толку. Обследовалась - ничего не обнаружи-

ли. Ездил и к бабкам. Пробовала все: натирала голову солью, луком, чесноком, мыла корнями репейника, крапивой, втирала различные бальзамы и настойки. Но волосы все равно лезут пучками. Если кому-то знакомо это и, главное, - метод лечения, ответьте на мое письмо. Осталась последняя надежда на вас!

**Ю.Н.,
453500, Р. Башкортостан,
г. Белорецк,
ул. Пушкина, д. 32, кв. 22**

Вышлите мне травы

Нужны листья грецкого ореха, плоды каштана конского, репешка аптечный, дымянка аптечная, таволга вязолистная, цветы бессмертника песчаного, молодые соновые верхушки. Может, у кого есть? Вышлите, пожалуйста. Оплату гарантирую.

**С.А. Тетерина,
166730, Архангельская обл.,
Ненецкий А.О.,
с. Нижняя Пеша**

Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. **Обязательные условия:** жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

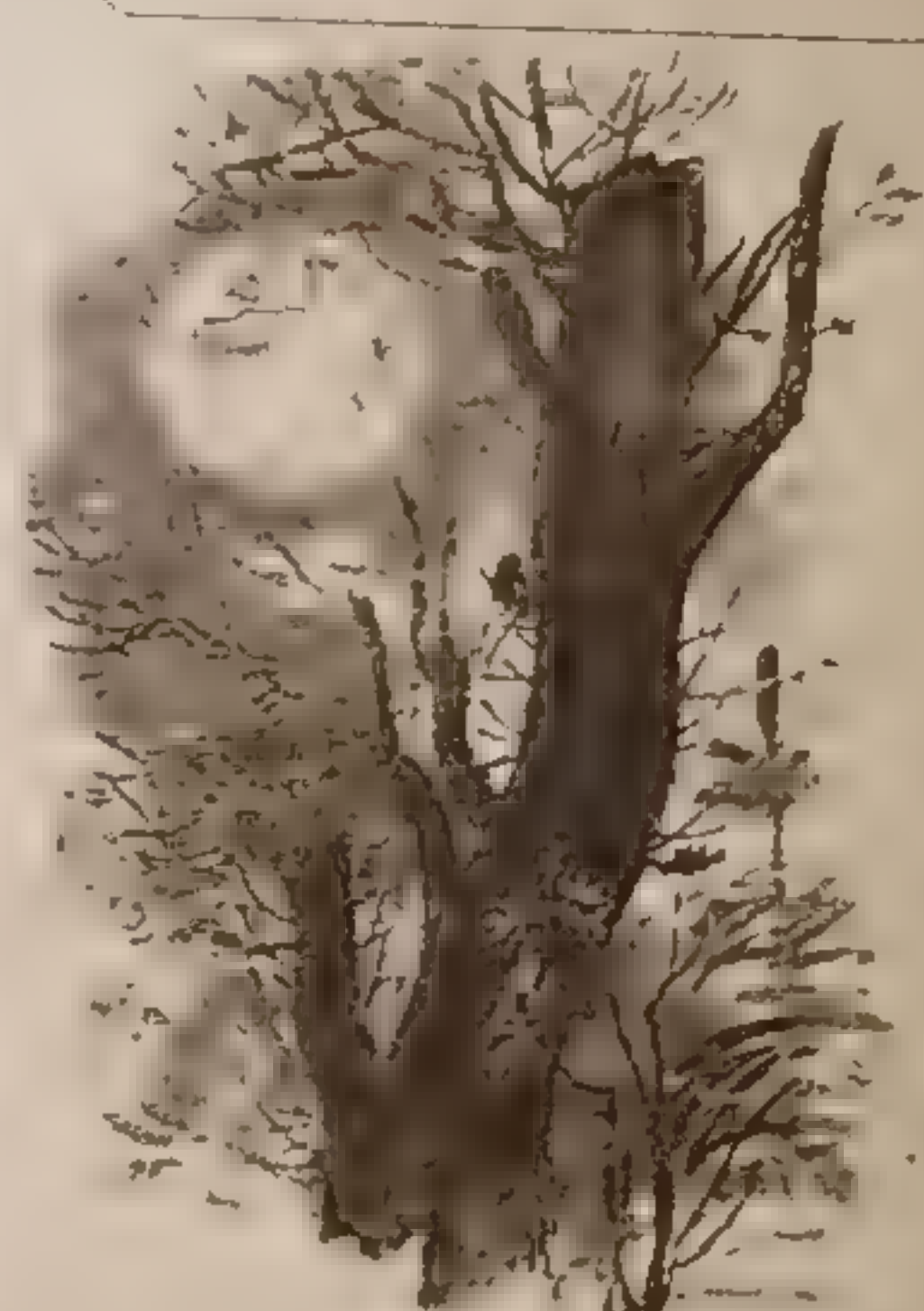
● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

● Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.

Остеохондроз сердце ущемляет

Я страдаю шейным остеохондрозом. От этого и сердце щемит. И бьется оно как-то странно, с перебоями. Иногда вижу дым перед глазами - нехватка кровоснабжения в мозге. Научите, айболитовцы, чем силы и здоровье поддержать?

**А.И. Нуриев,
625039, г. Тюмень,
до востребования**



Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

**Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года
не изменились!**



Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Факс: 55-16-08

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 317 Тираж 214.742 экз.
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

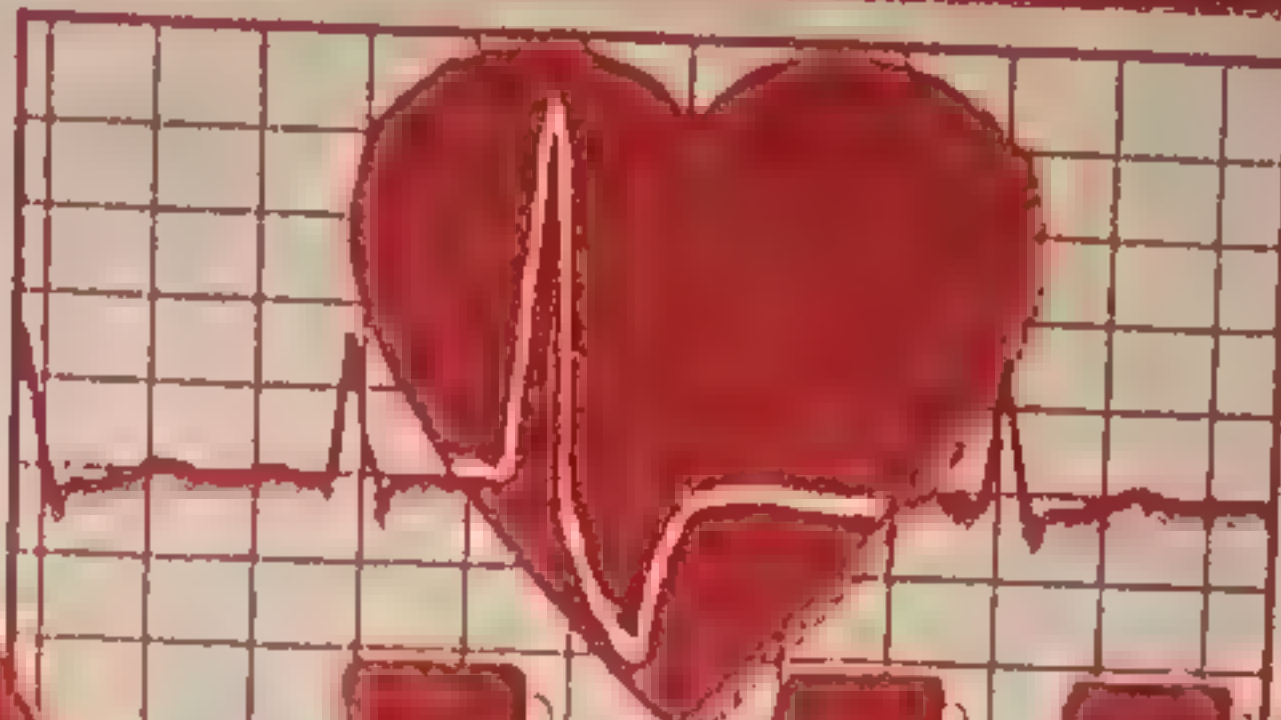
Время
подписания
в редакции
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
тел. факс: бухгалтерия - 55-16-07
корреспондент - 55-16-03

Редактор
Зам. редактора
Корректор

Художник
Иллюстратор
Дизайнер

Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.
Барболин Г.П.



Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барбакин и В. Белоусов

В народе говорят: когда-то сам Дьявол попросил деревенского кузнеца подковать его. Кузнец, человек святой, так рьяно принялся за дело, что Нечистый запросил пощады. Святой взял с него клятву: никогда не входить туда, где увидит подкову...

Нашел подкову - подбери и плюнь!

Казалось бы, что за особенная такая железка - подкова? Мало ли их кузнецами перековано да лошадьми потеряно? Тоже мне, скажете, предмет для обсуждения! Да только сама подкова развеет наши сомнения в ее полезности. Ведь тот, в чьи руки она попадет, - счастливчик!

(читайте материал на стр. 6-7)

Бородавки изведет роса

Дай вам Бог здоровья, ай-болитовцы. Очень хорошо вы помогаете больным людям. И я хочу к вам присоединиться в этом деле. Кто-то хотел бородавки вывести. Смазывайте каждую капелькой росы. И засохнут - куда денутся?! Будьте здоровы.

В.Н. Двинских,
Кировская обл., п. Даровской

И заблестят твои волосы

Спешу помочь девушке, что сожгла волосы «химией». Смешай поскорее ч. л. сока алоэ, ст. л. меда, ч. л. касторового масла и вотри в кожу головы минут за 30 до мытья. Несколько раз это проделаешь - и будут твои волосы снова живые и блестящие.

Наташа,
г. Новосибирск



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

И теще, и мне - облегчение

Добрый день, мой милый доктор Айболит! Услуга за услугу. Хочу и я поделиться с тобой советом. Теща у меня долго гайморитом маялась. Дважды в год ей проколы делали - гной откачивали. И кто-то порекомендовал жене попробовать полечить мать **соком каланхоэ**. Стали ей в нос сок закапывать. Так ведь вылечилась! А заодно и я этим соком от грибка на ногах избавился. Вот и решил: сообщу-ка тебе - пусть еще кто-то вылечится.

Виктор Александрович
Игошин,

Оренбургская обл., г. Кувандык



Обеим

глина помогла

Дорогой Айболит! Я твоя поклонница. Особенно после того, как по твоему совету подлечила мою 84-летнюю маму глиной. Она ни лежать, ни сидеть уж не могла. Да и мыслить здраво - тоже. Чего только я не наслушалась от нее! Ну-ка выдумала лечить чем - глиной! «А я и сама вместе с ней лечиться стала» - от последствий паралича. Мы пили глиняный раствор (по 2 ч. л. на стакан воды), делали аппликации. И вот с Божьей помощью наступило улучшение у обеих. Большое тебе, Айболит, спасибо.

Г.Н. Вилонина,
Новосибирская обл.,
г. Барабинск

А вам поможет йод

Уважаемая Л.С. Герасимова! Не волнуйтесь по поводу кисты яичника. Лучше возьмите 5-процентной обычной настойки йода и мажьте ее ежедневно сеткой от пупка до лобка месяц. Моча может приобрести необычный запах и стать темной. Не пугайтесь! Йодная настойка обладает противомикробным, противовоспалительным действием, рассасывает даже уплотнения при мастопатии. Если киста не исчезнет, через месяц повторите курс лечения. И не отчаивайтесь!

Зинаида Ефимовна
Хлямова,
г. Лодейное Поле

Здравствуй,

Тогда желание исполнится

Хочу дать добрый совет Андрею, который писал письмо в «Ай, болит!». Возьми-ка 1 часть еловых игл, 3 части воды, прокипяти минут 15-20, процеди отвар, добавь сахар по вкусу и пей отвар на ночь по полстакана, дней 10. В изголовье супружеского ложа подвесь несколько свежих еловых веток или поставь маленькую елочку. По мере засыхания ветки меняй. Думаю, очень скоро твое желание сбывается - забеременеет жена.

А Герасимов,
Р. Карелия

Не выдержал грибок - пропал!

Лет 5 назад у меня все ногти на обеих руках «сгорблились». Я не придавал значения: не больно - и ладно. Но недели через две на улице случайно встретил медичку. «Да у тебя же грибок! Лечить надо», - воскликнула она. А чем - не посоветовала. Да я и не спрашивал: не считал опасной эту болезнь. Однако прошло какое-то время, и ноготь на левой руке начал разрушаться. Как изделие из рога, когда его над огнем держат. И боль сильная в паль-

це появилась. Вот тут-то и вспомнил я про свой народный лечебник. Нашел способ излечения грибка соком чистотела. Целую неделю я опускал пальцы на 5-7 минут в стаканчик с этим соком. Боль утихла, разрушение прекратилось. Осталось только срезать больные участки, когда ногти отросли. С тех пор у меня ногти здоровые.

А добывал я сок так. Пропускал через мясорубку растения чистотела вместе с корнями, затем отжимал «кашу». Сок заливал во флакон с закручивающейся пробкой и хранил в холодильнике. Он, написано в лечебнике, может так храниться годами

- не портится. Только при пользовании нельзя долго держать флакон открытым. И еще. Через несколько дней после залива сок начинает бродить. Надо выпустить газ, осторожно отвинтив пробку. Я повторял это несколько раз - пока не прекратилось брожение.

Василий Сергеевич
Цыпцын,
с. Краснополье,
Пензенская область

Уже 60 лет сохраняю один и тот же вес. Мой рост 162 см, а вес 63 кг. И все оттого, что организм содержи в порядке.

Кажется, я никогда не ужинала. Легкая видимость ужина в 17-18 час. Сплю только с пустым желудком.

Не люблю жирное и сладкое, остальное ем все.

Особенно предпочитаю то, что активизирует моторику и желудочно-кишечный тракт: цельное зерно, бобы, горох, овощи, фрукты, ягоды. Сушу все, что сушится: чернику, землянику, рябину красную, черную, смородину, крыжовник, сливы, дикие абрикосы, яблоки, корки арбузов, тыкву, тыквенные семечки, кабачок. Злаковые проращиваю, а су-

шеную снедь замачиваю. Все пропускаю через мясорубку и из этого теста (без муки) делаю маленькие хлебцы, вроде пряников, и подсушиваю их в духовке при температуре не выше 50 градусов. За 40-50 минут они у меня выпекаются. Иногда добавляю немного

варенья,

тогда

это - де-

ликатес

к чаю. К

утрен-

нему чаю 1-2 штуки и к вечернему тоже 2 шт. Хранятся мои хлебцы в холодильнике или на морозе.

Хлеб ем только черный, о белом - мертвом давно забыла. Каковы результаты? Стул легкий. Живот всегда в комфортном состоянии и подтянут, как в юности.

Мария Филипповна
Орлова,
г. Москва

Ноги не «тоскуют» по ночам

О траве птичий горец (иначе в народе называют ее спорыш или траву-мураву) много всяких добрых слов сказано. Лечит она очень серьезные заболевания. А моя старенькая мама (ей 85 лет) лечит этой травой натруженные, уставшие ноги. Она кладет ее в обувь вместо стелек: в тапки, в сапоги, в валенки. И ноги не «тоскуют» по ночам, дают поспать старушке.

Г. Окатова,
Вологодская обл., д. Усть-Река

Сам себе доктор

Идеи бабули июльским вечером на скамеечке у дома. А я что-то топориком неподалеку тюкал. Тихий такой вечер, ребятня в озере всю купается - вода, что молоко парное. Вижу - девчушка маленькая домой бежит - накупалась до-сыта.

... И вдруг яростный рык соседской собаки из-за калитки. Истошный визг ребенка - и снова все стихло, как будто ничего и не было. И, наверное, пробежала бы девочка мимо нас, если бы не перехватили. Но была она явно не в себе: что-то лопотала, бледнела, резко краснела, не реагировала на уговоры. Ясно - испуг. Галдели и окружившие ее бабули,

тоже шокированные происшедшим.

Я и не заметил, когда одна из бабушек сходил в дом. Только вдруг она решительно отстранила всех рукой и прыснула на девочку холодной водой. Улыбаясь, обтерла ее лицо и стала что-то шептать ей на ухо. Не знаю почему, но всем нам стало как-то легче. Заулыбались, спокойно заговорили. Успокоился и ребенок. А вскоре девчушка как ни в чем не бывало играла с детьми. Поразило меня и то, что больше никто не говорил о том, что произошло. Как будто так и надо. И все же спустя полгода, если не больше, поинтересовался я у той бабушки: «Что помогло ре-

бенку - холодная вода или заговор?» Она улыбнулась: «А то и другое...» Потом серьезно добавила: «С испугом, ребята, не шутите. От него многие болезни идут. А бывает и умирают».

12 родимцев снимите и

И вспомнилось мне история...

Вскоре после войны дело было. Пошел мужик Иван весной на охоту за глухарем. От деревни километров с десяток - не так вроде и далеко, да место там нелюдимое. Не зря Углами называется. Туда и по ягоды-то редко ходят. И только он до него добрался - темнеть ста-

ло. И вдруг чувствует - берет его за воротник убитый на войне старший брат и говорит: «Вставай, твою мать! Сгоришь ведь!» Да так приподнял, что на ноги поставил. Иван и впрямь почувствовал, что горит. Сдернул, ватник, затоптал, с колен огонь сбил. А ноги дрожат, в голове сумбур.

Но потихоньку малость успокоился. Скоро зорька утренняя займется - вот и куропач вдалеке уже исполнил свою свадебную песню

доктор Айболит!

Вернулся домой раненый солдат

Его привезли домой из военного госпиталя. Виктор отвоевал в Чечне с полгода, когда в одном из боев осколок срезал правую стопу. В госпитале сделали операцию. И вот в деревне Хыркасы событие - солдат вернулся!

Да только с первых дней начал он жаловаться на боли в ногах: сильно ныли берцовые кости и суставы. Не только правой, но и левой, здоровой ноги. Парня мучила бессонница. А уж каким раздражительным стал - ужас! Ехать в больницу Виктор наотрез отказался. Младшая сестра его матери, тетя Варя, взялась за лечение. Утром, до завтрака,

перед обедом и перед сном стала давать племяннику по полстакана настоя трав.

Брала по 2 части листьев мяты и листьев вахты да по 1 части корня валерианы и шишек хмеля. Столовую ложку этой смеси заливала стаканом кипящей воды и с полчаса настаивала.

Спустя четыре дня наступило

он на каждом приусадебном участке растет.)

● Большую горсть шишек заливала в ведре горячей водой, закрывала и выдерживала 30-40 минут. Потом выжимала хмель, теплым накладывала на лоскут фланели и привязывала к ноге - утром и вечером. Так

Исцелили не врачи, а народные рецепты

облегчение: Виктор стал спать спокойнее, притихли боли, появился аппетит. А тетя Варя продолжала поить его настоем и маслом. Потом сделала гари - в 15 дней в это время подлечила болевую ногу запаренными шишками и мятой. (В наших чужих краях нет

две недели. Боли отошли.

Тетя Варя продолжила лечение нервной системы. Только травы взяла уже другие: 5 частей плодов тмина, 3 части цветов ромашки и 2 части корня валерианы. Столовую ложку этой смеси заливала стаканом кипятка и настаивала полчаса. И уже давала по полстакана настоя дважды в день - утром и вечером. Лечение продолжалось в течение месяца. И Виктор пришел в себя после ранения.

Можжевельное масло

Мы долго ждали девочку - мальчик - первенец уже в школу идти собирался. И вот появилась она. Такая милая, синеглазая Машенька. Я не помнил себя от радости. Но она через неделю заболела. Врачи признали катаральную пневмонию.

Поместили Машеньку с мамой в республиканскую детскую боль-

ницу, стали лечить антибиотиками. Но состояние ее ухудшалось. Прошли три недели. И решил я обратиться к травнице - бабке Дарье. Она сунула мне маленький пузырек с лекарством: «Можжевельное масло. Его не нужно много - здесь два грамма, хватит вылечить не одного ребенка». Я попытался дать деньги, но бабка Дарья категорически отказалась. Только попросила: осенью, когда созреют ягоды можжевельника, принести ей их столько, сколько смогу собрать. Я согласился. Прибжал в больницу, рассказал жене, как пользоваться маслом. Достали чистую чашку, нацедили грудного молока, тонкой стеклянной палочкой в молоко внесли масло (очень мало!) и покормили ребенка. Первый день так кормили 3 раза, а в последующие дни по 4-5 раз. На четвертые сутки Машеньке стало лучше. На девятые сутки она выздоровела, а через две недели ее выписали. На лечение ушел всего один грамм масла!

Ф. Платонов.

Р. Чувашия, п. Иштань.



Сам себе доктор

- что леший проглотал. Поправил мужик костер, огляделся вокруг. Что такое? Неподалеку человек стоит. Высокий такой и как будто пошевеливается. «Эй, ты, что стоишь? Иди сюда!»

ется. Мороз по коже! А человек не сдается: стонет, поворачивается только не поворачивается.

Резкий дикий гогот вывел

что никакого гешего... (The text is partially obscured and difficult to read in this section.)

В море отпустите

Стоит, не идет, а главное - молчит. Минут пять прошло. Иван не из робких, войну прошел. Топор в руки - и к гостю. Шагов десять сделал и понял: да это же пень березовый! Со злости, а скорее - чтобы страх сбить, срубил он пень, принес в костер.

Закурил, вроде поуспокоился. А березовый обрубыш огнем охватило - он и запосвистывал. Да чем дальше - тем больше. Да на разные-то лады. И все это по лесу разносится, в разных углах отда-

Ивана из сцепления. Схватил он ружье - да вон из леса! И топор, и подсумок с патронами забыл.

Только на третий день рассказал мужикам, что с ним произошло. А произошло неладное. Сильно повредился Иван умом. И уж как ему ни объясняли, что мертвые часто снятся родственникам в критические минуты, он стоял на своем: поднял его там, в лесу, именно брат, и его-то он смел в костре. Говорили ему, что иногда березовое поле и в пень так за поет, что не по себе становится, и

Историю эту бабка прокомментировала мне по-своему: «Испугался, конечно, Иван в лесу сидит. Но сказал бы сразу - так старухи и вывели бы его. Они ведь знали, как это делать. Испугало не один доктор не вылечит, а старухи могут - заговорами».

Не верил я в заговоры. И все же заинтересовался: знает ли она их и может ли пересказать для меня?

- А почему не могу? Мату Затиша может, когда и приедет. «Я, рба Божья (имя) стану благословлять, пойду перекрестюсь из избы в двери на широкую ули-

цу... (The text is partially obscured and difficult to read in this section.)

Пытался этот доктор на по-родной манере - его и отпустили...

Г. Горюев,
Архангельская обл.,
Корогодинский р-н

Лечение



Теперь на даче ноготки развожу

Действие этого замечательного растения я испытал на себе. Неделью болел гриппом, можно сказать, на ногах его перенес. А через несколько дней чувствую: желудок болит. Прием таблеток не прошел бесследно. На больничный идти нельзя - работу потеряю.

Благодаря календуле я и вылечил желудок. Ноготки я теперь на даче развожу и время от времени принимаю. Лечение несложное: на 200 г кипятка 20 г сухих цветов с травой. Завариваю, как чай, настаиваю в тепле, процеживаю и принимаю по ст. л. 3 раза в день.

Пишу об этом потому, что очень удивил результат. У меня хронический гастрит был. А теперь я о нем и не вспоминаю. Лучше стал аппетит, нет желания есть острую пищу, без которой я жить не мог. Нет отрыжки, и дыхание стало чище - жена сказала. Может, это средство еще кому поможет?

Федор Сараев

ШКОЛА оздоровления

Солнечная трава здоровье дала

Наш пряничный цех прикрыли. Работы для меня нигде нет. Вначале я не очень расстраивалась. Ребята мои подросли, в школу ходят, муж работает. Думаю, отдохну месяц-другой, не беда, а том видно будет. А вскоре у мужа на заводе пертурбация, перевели его на другое место. Чуть не на треть стал меньше получать. Я и запаниковала. А больше всего расстраивает то, что месячных вдруг не стало. Врач говорит: не беременна. Я не верю: напросилась в

гости к двоюродной сестре в Пермь, там сходила к платному врачу. И тот подтвердил: беременности нет! Но и месячных нет. Что за напасть? И ведь ни тот, ни другой врач не сказал, что от расстройства это может приключиться. Хорошо, сестра меня вразумила и рецепт дала. «Пей, - говорит, - настойку календулы по 30 капель 3 раза в день (я ее после родов пила) - поможет в силу войти».

Через некоторое время, благодаря этой настойке, и у меня все наладилось.

Была у меня в связи с календулой и еще небольшая история.

Лена, моя знакомая, заго-



Вылечили свата примочками да клизмами

Помню, у моей подружки отец умер. Все считали от запоя, а он бедняга - от выпадения прямой кишки. Да он не столько и выпивал, сколько симулировал опьянение, видно, чтобы к нему никто не приставал. Боль свою скрывал, а жена даже не подозревала. Было ему всего 45 лет!

А теперь его вылечить можно было бы и народными методами, и специалисты появились. Например, свата мы вылечили очень даже простым способом. Начинать надо с примочек, затем клизмы от стакана до 5 стаканов. Увеличивать постепенно. Годится как настойка, так и хорошо процеженный настой. Для клизм берут ч. л. настойки на стакан кипяченой воды. А настой делают из 20 г (цветов, травы) календулы и 200 г кипятка. Как примочки, так и клизмы делают теплыми - 30-35 градусов.

Людмила Александровна, Костромская обл.

И боли прошли, и изжога не мучает

Оказывается, настой календулы избавляет еще и от изжоги. Об этом мы узнали случайно. Муж принимал настой от язвы желудка, а попутно и изжога исчезла. Он заливал 2 ст. л. цветков стаканом кипятка и нагревал на кипящей водяной бане 15 минут. Выдерживал 45 минут при комнатной температуре, процеживал через марлю. При-

нимал по четверти стакана теплого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды. Двойной эффект оказала календула: прошли боли и изжога больше не мучает.

А.П. Владимирова, г. Архангельск

Принимаю ванны ежедневно

Хоть и ухаживала я всегда за своей кожей, но к 45 годам и мне не удалось избежать потрескавшихся пяток. Так я лечилась ноготками. Готовила ванну из расчета 2 ст. л. цветков на литр воды. Принимала такие ванны ежедневно. Они, кстати, оказывают и хорошее дезинфицирующее действие.

Марина Николаевна Зотова

Ноготки помогли бородавку свели

Когда моей дочери было лет 8, у нее на пальце ноги появилась бородавка. Она росла и при ходьбе воспалялась. Хирург сказал, что бородавку можно вырезать, но нет гарантии, что она не вырастет снова. Еще врач сказал: слышал от старых людей, что бородавки можно вывести календулой.

Не одному пациенту он рекомендовал это средство, и у всех все заканчивалось благополучно. Дома свежее соцветие ноготков мы растолкли, приложили к бородавке, заклеили пластырем и оставили на всю ночь. Повторяли так до тех пор, пока бородавка не исчезла. В следующий раз пошли к хирургу, но не на прием, а поблагодарить за ценный совет.

Валентина Константиновна Зотова, Вологодская обл.

ревала: у сына признали экссудативный диатез, по-нашему - золотуху. Мокнет у парнишки за ухом. А ему уже десять лет. Чем ни лечили - все дает только временное улучшение.

«Найти бы народное средство от этой болезни! Наверняка ведь есть», - говорит Лена.

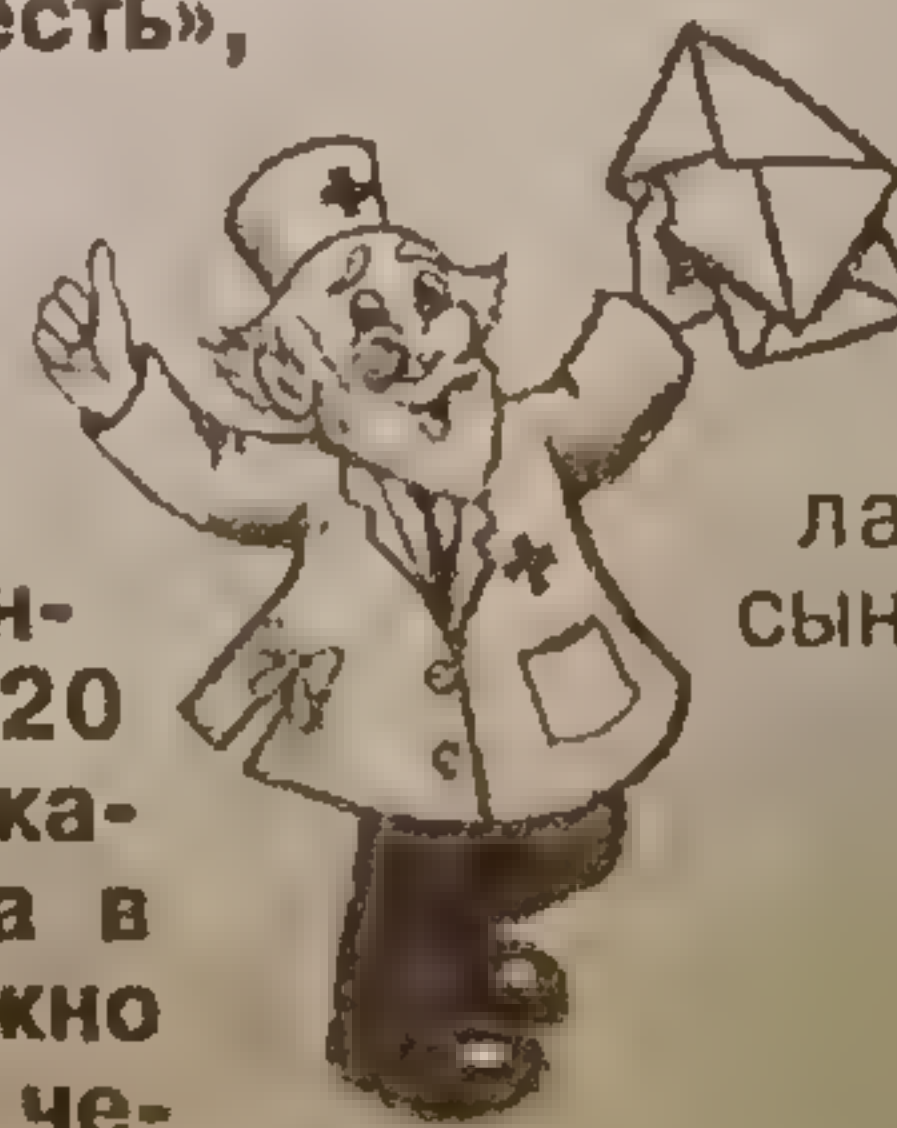
«А что его искать? Оно тут как тут! - отвечаю, - настойка календулы!»

Давай мальчонке пить по 15-20 капель на полстакана воды 3 раза в день. А еще можно добавить к этому че-

реду, аирный корень и астрагал. Взять их в равных частях, перемешать и 1 ст. л. заварить стаканом кипятка. Принимать по четверти стакана 3 раза в день. Я своего Петьку вылечила и от золотухи, и от рахита этой солнечной травкой - календулой то есть».

И впрямь, помогла она Лениному сыну.

Наталья Ивановна, Пермская обл.



календулой

Календулы настой да язвам бой

Дочь мою уже никак, наверное, от семечек не отучить. Уж и язвочки во рту появлялись, а ей все мало. Обычно болячки сами проходили, но в последний раз никак не хотели исчезать. Дочь уж и от еды отказываться стала - не могла. Пришлось браться за лечение. Чайную ложку соцветий календулы мы заливали 200 мл кипятка и настаивали. Дочь набирала в рот теплый настой и держала как можно дольше. На второй день язвочки стали заживать и вскоре совсем прошли.

Р.А. Веденеева,
г. Няндама

5 дней - и насморк как не бывало

Замучилась моя подруга со своим сыном - постоянно насморк его донимал. От отчаяния пошла она к соседке-старушке - та много всяких рецептов знает. «Помоги, Никитична: каждый сезон с сыном маюсь. И весной, и осенью желтые, густые выделения одолевают. Учится кое-как, чуть что - температура. Старший у мамы в Краснодарском крае, а этот юга и не видал». «Да причем тут юг? - отвечает старушка. - Просто вылечи насморк. Купи в аптеке настойку календулы, разведи в десяти ложках воды ложку настойки и этой водой нос промывай, но сначала как

следует высморкаться надо. Еще можно сделать мазь: на ложку настойки 4 ложки вазелина или топленого масла, сала (несоленого). После промывания носа смазывай ноздри. За 4-5 дней можно вылечиться». И, действительно, быстро дело на поправку пошло. А если теперь и случается насморк - рецепт Никитичны хорошо помогает!

Вера Колбина

И в больницу ехать отпала нужда

Я уже не помню, как и при каких обстоятельствах получил эту болячку. Сидим у костра на зимней рыбалке, и так у меня зачесалась правая нога, спасу нет. Пришлось на морозе разуваться и смотреть, что там такое. Думал, с непривычки валенком натер. А нет! Сразу видно - болячка не первого дня. Краснота с пятком, а в середине серая короста. Потрогал ее: и зудит, и болью сильной отдает. В больницу сходил, кучу анализов сдал и получил направление в областную онкологию для подтверждения диагноза. Растревожился: что-то будет? Да и как дома без меня управятся? И тут встретила одноклассница. Постояли, поговорили, а я возьми да и поделись с ней своими заботами. «Нашел о чем говорить! Работу никогда не переделаешь, особенно домашнюю. Ты о здоровье своем должен думать и лечиться. Есть у меня испытанное средство. 5 г ноготков (цветов), 10 г аирного корня, 10 корней лопуха истолки в порошок и залей 100 г подсолнечного мас-

ла. Настаивай 1-2 дня в тепле. И смазывай свою болячку!

Отложил я поездку в больницу - не пондобилась.

Владимир Смирнов

Календула помогла - в армию призвали

В детстве болел я малярией. В Киргизии жили, там это обычное дело - трясло и старого, и малого. Помню, поили меня хиной и акрихином. Горечь несусветная. Трясти меня перестало, и коросты сошли, а последствия болезни еще долго сказывались. И вот в армию идти, а меня не берут. Селезенка увеличена, малокровие... Для парня тех времен это было большим психологическим

ударом. От досады поехал развлекаться в Новосибирск к маминной сестре. Тетка, как прознала про мои дела, сразу же стала лечить. А рецепт заставила записать и матери передать со словами: «Там у вас, во Фрунзе, много таких больных, может, кому еще поможет. Сухие цветы календулы соедините с тысячелистником в равных частях, заварите ст. л. смеси стаканом кипятка и принимайте по ст. л. 3 раза в день.

Если есть настойка этих трав, тогда по 15 капель каждой разведите в полстакане воды и 3 раза в день пейте. Можно настойку календулы одну принимать, тоже селезенке поможет - по 30 капель 3 раза в день, дней 10». Пропил я курс, а осенью и в Армию ушел.

Иван Тимофеевич



И ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ

При неврозах

2 ч. л. сухих цветков на 2 стакана кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

При воспалении вен рук и ног

4 ст. л. сухих измельченных цветков на 2 стакана горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать для ванн.

При аллергическом диатезе

10 г сухого цветка на 1/2 стакана кипятка настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по ст. л. 2-3 раза в день, а также использовать как наружное средство.

При брюшной водянке

10 г сухих листьев календулы на 200 мл воды, кипятить 5 минут. Пить по 1-2 ст. л. через каждые 2 часа.

Для укрепления волос

20 г сухих цветков на стакан кипятка, настаивать 10-15 минут, процедить. Втирать в кожу головы.

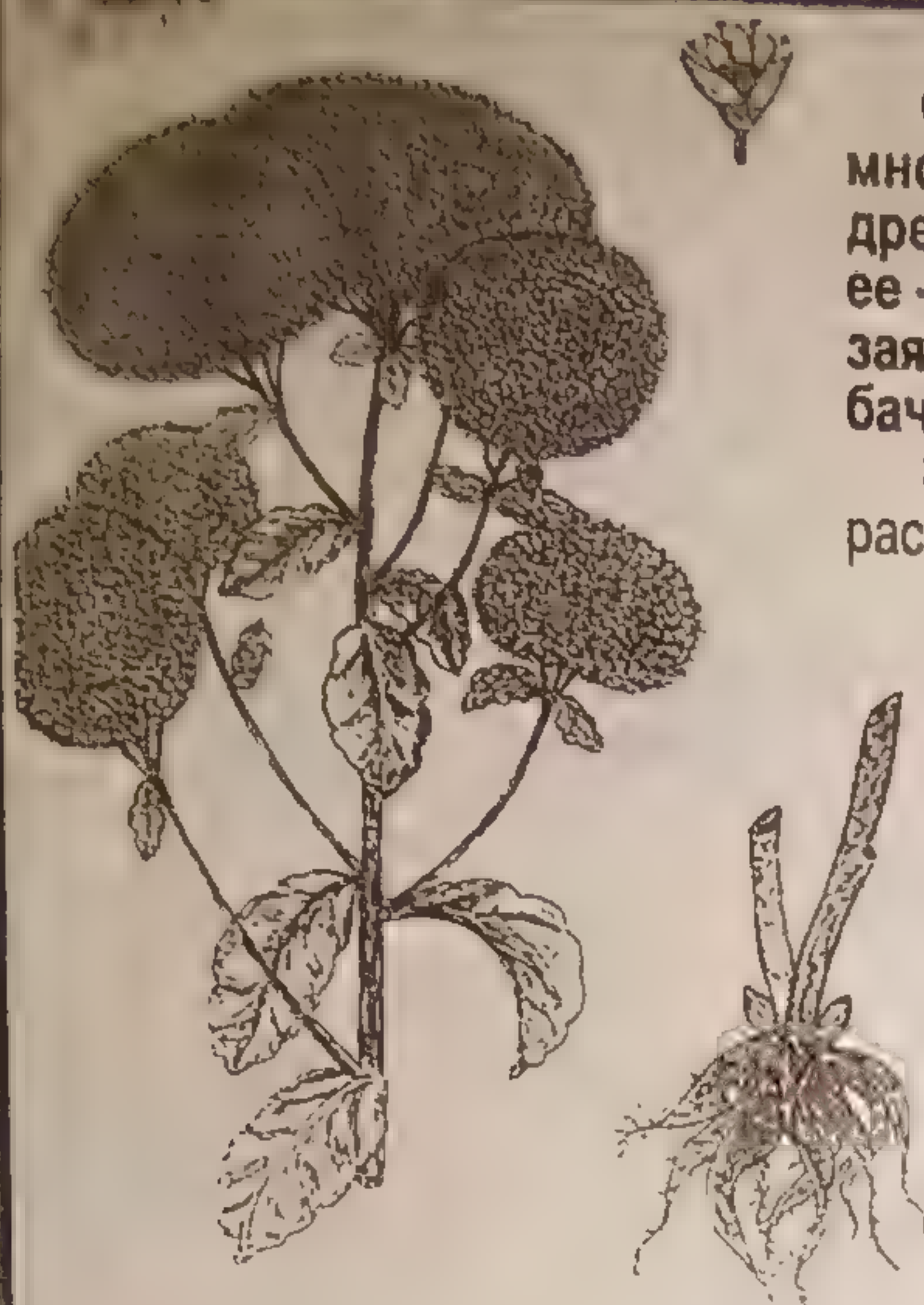
При ранах и ушибах во избежание образования рубцов

Масло: 1 г цветных корзинок на 100 мл оливкового масла. Настаивать 20-25 дней. Принимать наружно.

При гнойных ранах, пролеж- нях, ожогах, обморожениях, фурункулах, угрях

Спиртовая настойка: измельченные высушенные соцветия залить 70 % -ным спиртом в соотношении 1:3 и оставить на 2 суток. Затем профильтровать и добавить к спиртовой настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7 и выдержать при 80 градусах в течение 7 часов, профильтровать. Принимать наружно.





Сам себе

О скрипун-траве создано много легенд и преданий с древних пор. Другое название ее - очиток пурпуровый. А еще: заячья капуста, живая трава, собачье молодило, цилистник.

Это многолетнее травянистое растение. Научное название рода происходит от латинского слова «sedere» (сидеть) - по малому росту большинства видов. Высота растения до 80 см. Стебли прямые. Листья мясистые, сидячие, продолговатые, по краям зубчатые. Цветки - мелкие в густых шишковидно-метельчатых соцветиях, цветет с июля до морозов - ярким красновато-бурым цветом. Растет в основном на юге России, но встречается и на Урале, и даже на Камчатке. Любит песчаные почвы, берега рек, склоны

женское бесплодие. Прекрасное средство при эпилепсии! И при этом растение совершенно безвредно! Не зря его называют и «заячьей капустой» - есть сведения об его употреблении в пищу. Многие целители-травознаи считают, что эта трава действует при раке лучше болиголов! Ею лечатся ревматические поражения суставов.

В народной медицине многих стран Европы и Азии считается одним из самых лучших средств, восстанавливающих и усиливающих потенцию и укрепляющих эрекцию.

Растение с корнем прокручивается

3 раза в день непосредственно перед едой.

Применяется также от упорного маточного кровотечения - достаточно выпить несколько раз. Особенно при климаксе, когда не помогают инъекции и таблетки. Вот так скрипун-трава превосходит медицинские препараты!

Лечит скрипун-трава также печень, желчный пузырь, желтуху, хронические заболевания сердца - ишемическую болезнь с частыми приступами боли, сердечную недостаточность, малокровие, психические расстройства (в т. ч. испуг). Применяют и свежую траву, и сухой порошок. Вот так, как гласит заповедь Тибетского монастыря: «на всякую хворь в Природе зелье вырастает».

Ольга Викторовна Климова,
353410, г. Анапа,
главпочтамт,
до востребования.

В письма прошу вкладывать подписанные конверты.

«Там хворей нет и нет там зла, где расцвела скрипун-трава», - так пишется о ней в «Сказаниях о травах». А в легенде вот что сказано...

Могущественный хан был скуп и жесток. Уже и борода посеребрилась - а наследника Боги не дали. Каких только рабынь и невольниц не приводили к нему - ни одна не смогла его развеселить. И чем дальше - тем только злее становился хан. Девушек сбрасывали со стены в ров, и вскоре он был перекрыт телами несчастных. И пошли люди к столетнему старцу-травознаю за помощью и спасением от такой ханской «напасти». И старый дед-скрипун со скрипучей клюкой явился к хану. Надо понимать, что лечил он его от импотенции. Вылечил. А в награду - насыпать на месте гибели девушек курган. И посадить на нем удивительное растение с вишневыми шапками цветков, которым лечил хана: пусть все лечатся и вспоминают погибших. Так и было. А растение называли с тех пор - скрипун-травой.

Скрипун-трава

холмов. Содержит сложный комплекс различных сильных биологически активных веществ.

В народной медицине скрипун-трава применяется много веков. Препарат ее биосед применяется и официальной медициной - для лечения бронхитов, пневмонии, хронических заболеваний печени, трофических и незаживающих язв, пародонтоза, глаукомы.

Лечебны все части растения. Надземную часть собирают во время цветения, а корни копают осенью. Настойку травы на водке пьют при туберкулезе легких. Скрипун-трава повышает общий белок крови и улучшает ее состав, ускоряет срастание костей при переломах, лечит трофическую язву голени. Скрипун укрепляет ослабленный болезнью организм, снимает воспаления, лечит заболевания кишечника, импотенцию и

на мясорубке или мелко измельчается, смешивается с 10 частями водки. В бутылке темного стекла настаивается в комнате 7 дней, процеживается. Употребляется по ст. л. (запивают небольшим количеством воды)



Сам себе доктор

(продолжение, начало на стр.1)

Думала - безделица, оказалось - ценится!

Мой муж привез из деревни настоящую подкову: подарок мне. Благо бы что дельное приобрел, а то ржавая железяка - куда с ней? Хлам копить? А муж выбросить подкову не дал. «Неразумная ты горожанка, - говорит. - Я вот еще от деда слышал, что предмет этот в доме к счастью да благополучию держат. А ты - в мусор! Нет уж, над дверями входными повесим. Да не так попало, а дужками квер-

ху - пусть худую энергию из недобрых гостей забирает. Да и не засидится такой. Сам заторопится. То-то! Вот тебе и безделица! Не стала я супругу перечить. Сама для подковы место выбрала. И правда - дела наши в гору пошли. Случайные знакомые отселились. Да и сами друг другом теперь не надеемся.

Не «штормит» больше Жору

У моей подруги муж бизнесмен. У него дела идут - что море чудит: то затишье, то шторма. Он и сам по характеру с морем стал схож. Только штормит чаще. Он уж

и под гороскоп примеривается: судьбу да удачу с ним сверяет. А дела все разваливаются без видимых на то причин.

Нашел подкову -

И повез он сам товар в глубинку - авось повезет. Нет, не идет торговля. И ведь надо же такому чуду случиться! Подошел к прилавку старец, осмотрел товар, глаза на Георгия перевел: «Э-э-э, парень, напusto стараешься - «заклятье» на тебе». Тот опешил: с чего бы? А старец свое: «Завистник у тебя есть - деньги-то заговоренные,

«грязные». Вот и не идут твои дела. Тут только подкова дело выправить может». Уж затемно вернулся Георгий - подкову настоящую искал. И

ведь верно, процветают они теперь.

Сна нет? открою секрет!

Привязалась ко мне бессонница. Ночи белые - какой сон? И чего только не передумаешь - едва утра дождешься! И ведь никакие успокоительные да снотворные не

доктор

Мое лекарство - слюна

Как-то Мария Ивановна, медсестра с 40-летним стажем, поделилась со мной: некоторые недуги она лечит... «голодной» слюной.

И я решила попробовать. Утром, натошак, смазываю слюной и слегка растираю суставы на руках и ногах, лоб, виски - одним словом, все, что меня беспокоит. И ведь помогает!

Заболела у меня поясница (она часто меня тревожит). Не так, чтобы уж очень, но нагнуться все-таки не могла. Дай, думаю, полечу новым методом. Смочила, потерла - полегало. Спросите, где взять столько «голодной» слюны? А по утрам я не спешу умываться, завтракать. По мере накопления слюны и лечусь... Не думаю, что так можно избавиться от недугов полностью, но облегчение наступает. Без хлопот и совершенно бесплатно!

З. Помазунова,
Астраханская
обл., г. Харабали

От вареной картошки худеешь

Придерживаясь картофельной диеты, за день можно сбросить полкилограмма лишнего веса. Для этого на завтрак выпивайте стакан молока, в обед съедайте картофельное пюре, на ужин - картофельный салат, состоящий из вареного картофеля, яйца, сваренного вкрутую, соли, уксуса и молотого перца. Но поскольку такая диета не содержит витаминов, их нужно принимать в таблетках.



Моя знакомая, баба Нюра, мне такую историю рассказала.

Как-то зимним вечером заняла у нее в сильную метель нога. «Я еще подумала: и на улице крутит, и у меня лопит... Прилегла на топчан, помолилась Николаю-чудотворцу - заступнику всех болящих. Как раз канун Николы-зимнего был. Молилась да ногу потирала. Так и уснула. И приснился мне сон. Будто иду я пшеничные снопы за селом вязать. Навстречу стари-

Николай-чудотворец рецепт подсказал

чок: поднял глаза, а они такие голубые да ясные, как небушко в летний день, чистые, как у младенца: «Что

же ты, Анна, ногами маешься? Али не знаешь, что соль солью выгоня-

ют?» Я проснулась в три часа ночи. Сползла с топчана, достала соленый огурец, натерла им ногу-то. Сверху целлофановым пакетом и шалью из

козьеи шерсти замотала - для прогреву. Утром проснулась с хорошим настроением, какой-то легкостью. Встала на ногу с опаской - а она и не болит!». После баба Нюра прочитала благодарственную молитву Господу и всем бабам в округе рассказала про исцеление свое. Теперь многие в деревне так лечатся.

Н.Н. Степанова,
Красноярский край

Сам себе доктор

берут! Случай помог. Приехала мама в гости. «А перенеси-ка, дочка подковку из кухни к себе в спальню. Пусть в изголовье пови-

● Если подкова найдена на проезжей сельской дороге, ее следует подобрать, плюнуть на нее, загадать желание и бро-

подбери и плюнь!

сит. Цветы-то у тебя и так вон какие вымахали!» И точно. Помогла мне подкова. Вернула сон.

Анна Завьялова,
г. Вельск

Говорят, что

● Лошадиная подкова на носу судна защищает его от бурь, а рыбаки сулят неизменно богатый улов.

сить через левое плечо. Желание обязательно исполнится!

● Подкова в автомашине охраняет владельца от аварии и приносит удачу.

● Если в первую ночь полнолуния положить подкову на подоконник концами в комнату, она привлечет в дом деньги и будет способствовать материальному благополучию.

А спасительные мостики тут как тут!

Недавно я построила мостик. Да не один, а целых три. Но не через речку, а вдоль застарелого грубого шва посередине живота, что остался после двух гинекологических операций. Использую эту маленькую хитрость для восстановления меридианной сети, рассасывания внутреннего шва.

Изготавливала мостики очень просто. Брала обыкновенный аптечный пластырь шириной 7,5-8 мм, по всей его длине, посередине наклеивала серебряную елочную дождинку. Затем мостик фольги накладывала на шов - от чистой кожи до чистой. От центрального мостика справа и слева наклеивала еще по одному, отступив на ширину указательного пальца.

Если шов горизонтальный, мостики надо брать длиной 3 см. Первый закреплять там, где шов начинается, второй - отступив от первого на ширину указательного пальца и т. д. до конца шва.

Как долго носить мостики? До выздоровления. Я носила, пока от шва не осталась одна тоненькая ниточка.

Серебряные мостики - это также простой способ восстановления меридианной сети (меридианы текут по телу, как реки от макушки до пят - см. схему). Помогут они и при зобе, опухоли щитовидной железы, лимфоузлов.

При любых неполадках с горлом скорее наклеиваю на горло один вертикальный мостик по центру, а два по бокам, отступая 2 см. И ношу до полного выздоровления.

Желательно материал для мостиков (лейкопластырь, серебряный дождь) всегда дер-

жать в аптечке под рукой. И при необходимости перекидывать их через тревожащее место (согласно сетке меридианов). Забеспокоит радикулит, а мостик тут как тут. Не дает жить сухая мозоль - клейте мостики. Не проходит ушиб? Да у вас же есть спасительные серебряные мостики!

В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

А кроме того...

● Подковы-броши, подковы-булавки и даже просто сувенирные подковы из золота, серебра, меди и железа ничуть не хуже служат своим хозяевам.

● Подкова-сувенир на внутренней стороне двери или над ней выравнивает энергетику помещения, если в нем есть вредные для здоровья зоны.





Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

- по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!



Кто мне вышлет золотой ус?

Уважаемые айболитовцы! Помогите моему племяннику. Ему 4 года, а уж сахарный диабет! Постоянно делают инъекции инсулина. А тут в газете кто-то писал, что при диабете хорошо помогает растение золотой ус (живой волос, кукурузка). Но где его взять?! Подскажите или вышлите, если можно. А заодно и описание, как употреблять. Все оплачу! Только помогите.

Галина Дмитриевна
Толмазова,
410010, г. Саратов,
ул. Навашина, д. 3, кв. 63,

Срочно нужна операция

В марте 1994 года у меня родился сын. У него патология мочеиспускательного канала. Сделали операцию. Сейчас нужна срочно вторая. Необходимо семь тысяч рублей. Подскажите, кто-нибудь, пожалуйста, адреса благотворительных фондов. Заранее благодарю.

С уважением
Елена Яркова,
646530, Омская обл.,
г. Тара,
ул. Тарская, д. 18



Приглашаем на работу журналистов

● Редакция газеты «Ай, болит!» приглашает на работу журналистов. Обязательные условия: жизненный опыт, опыт работы в газете.

● Место жительства значения не имеет. Можно работать через электронную почту.

E-mail: aibolit@severodvinsk.ru;

● Зарплата: 3.450 рублей.

● Адрес редакции: 164501, г. Северодвинск Архангельской области, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-28-66. Звонить с 9 до 12 часов.

● Присланные материалы не рецензируются и не возвращаются. Заинтересовавшим редакцию авторам присылаются письма с условиями работы. Полностью или частично опубликованные материалы обязательно оплачиваются гонораром.



Кому нужен витафон?

Кто спрашивал аппарат витафон? Могу продать. Показания к применению у него широкие: остеохондроз, радикулит, простатит, цистит, переломы костей, травмы позвоночника, гипертония, почечная недостаточность и другое.

Николай Александрович
Палкин,
617740, Пермская обл.,
г. Чайковский,
ул. Декабристов,
д. 1/3, кв. 9

Прыщи внуку докучают

У моего 16-летнего внука все лицо в прыщах. Ходил в больницу, делал уколы, мази покупал - ничего не помогает. Он так озабочен этим, так переживает, стесняется! Дорогой Айболит, может, твои читатели помогут внуку очистить лицо? Очень надеюсь!

Вера Ивановна Дозорова

Срочно нужен сабельник

Мне срочно нужны травы и корни сабельника болотного! Вышлите, кто может, наложенным платежом по разумной цене. Очень прошу: помогите! На один курс лечения необходим этот сабельник.

Татьяна Климовна
Елфимова,
169200, Р. Коми,
г. Емза,
ул. 30-летия Победы,
д. 17, кв. 22



На целителей вся надежда

Люди добрые, помогите! На вас одна надежда. Рак горла. Прошла два курса лечения водкой с маслом. Но результатов пока не видно. А тут еще невестка заболела. Ей 40 лет - и цирроз печени, жидкость в брюшной полости. Сделали уже 8 выкачек. Но и это не все. Стали племянника в армию призывать и обнаружили у него СПИД! Страшное дело. И все-таки я надеюсь на вашу помощь. Есть же хорошие целители! Очень жду писем.

Валентина,
Ростовская обл.

Спасите сына!

Моему единственному сыну 23 года. Два года назад он перенес ряд стрессов, после чего началось сердцебиение, снизился аппетит, появилось чувство быстрого переедания. А в результате он теряет вес: при росте 176 см весит 36 кг. Врачи ставят диагноз синдром Стиклера, невсасывание пищи.

Но почему же до 21 года пища всасывалась, был прекрасный аппетит? Как же снять сердцебиение? Особенно оно его мучает при еде. Как мне помочь сыну? На разного рода обследования истратили уйму денег. Онкологию не выявляют. Но нам от этого не легче.

За два года страданий сына нигде не читала о больных подобного рода. А так хотелось бы пообщаться. Может, кто откликнется?

Н.С. Авдоница,
412420, Саратовская обл.,
г. Аткарск,
ул. Мичурина, д. 13

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Издатель: «Айболит». Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.

Печать офсетная.

Заказ № 318 Тираж 213.428 экз.

Учредитель: Барболин Г.П.

Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в редакции
пятница
• 17.00;
фактически -
пятница
• 17.00.

Издатель
ООО «Айболит»
Генеральный директор
Иванов Г.П.

Тел/факс: секретарь - (8184) 55-28-68
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспонденту
Иванов Г.П.

Барболин Г.П.
Климова И.В.
Шошина О.Ю.,
Ю. Солодки О.Г.,
Динкина Н.А.
Перещегина Е.П.
Овчинникова И.И.
Ботолкина О.Н.
Лузин Ю.К.

Художник
Набоков Г.П.
Корректор
Давыдов В.В.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Баронин и В. Белоусов

ШКОЛА оздоровления

Как пьянство побороть

Для многих семей этот вопрос - проблема из проблем. И, конечно же, избавиться от такой напасти - великое благо. Может, и наша подборка писем и рецептов кому-то поможет.

Много лет я увлекался выпивкой и дошел до ручки. Запой порой длились по месяцу и больше, часто менял работу (сейчас преподаю в музыкальной школе), пока наконец не понял, что дальше так жить невозможно. Прошло уже два с половиной года моей абсолютной трезвости. Вы скажете, что это тоже крайность. Да, согласен, но для меня не было другого выхода.

(Читайте на стр. 4-5)



Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болиту!» и «Живицу» читайте на 8-й стр.

Фонд «Хронос-Милосердие»

просит откликнуться людей, нуждающихся в слуховых аппаратах, инвалидных колясках, а также перенесших операцию по удалению гортани и нуждающихся в голосообразующих аппаратах. Сведения о себе для картотеки направляйте по адресу: 198103, г. Санкт-Петербург, а/я 106.

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

У нас в стране отзывчивые люди

Хочется сказать теплые слова благодарности людям, которые откликнулись на мою просьбу и совершенно бескорыстно выслали мне для лечения луковки индийского лука. Посланий было очень и очень много, я даже не ожидала. Все-таки у нас в стране народ очень отзывчивый, спасибо вам, люди добрые!

Н.А. Лотиц,
г. Екатеринбург

Очень надеюсь на исцеление

Хочу выразить огромную благодарность всем, кто мне помог рецептами от мастопатии. Я получила огромное количество писем с советами и просто с моральной поддержкой. Сейчас лечусь и очень надеюсь на исцеление. И все это благодаря добрым людям - издателям газеты и читателям. Спасибо.

Ирина Аргудяева,
г. Н. Новгород

Постараемся ответить всем

В N17 «Ай, болит!» было опубликовано мое письмо о морознике красноватом. Пришло очень много писем - больше 400 - и еще продолжают идти. Но огорчает то, что больше трети части желающих познакомиться с лечебной травой не вкладывают подписанных конвертов. И в первую очередь отвечать буду владельцам подписанных конвертов.

Спасибо большое газете за возможность общения. Всем рассылаю аннотацию о способах лечения морозником, составленную фармацевтами.

Н.В. Соколов,
Нижегородская обл.

Здравствуй,

Вернулась в город со здоровой кожей

У учительницы моего сына были на руках белые пигментные пятна. Я ей внутренне посочувствовала: по себе знаю, как неприятно такой дефект иметь. А после летних каникул прихожу в школу, смотрю, а у нее руки чистые! Подошла, спросила: как избавилась? Она их свежим соком земляники смазывала. Я лета едва дождалась: сразу в деревню поехала. Каждый день на соседнюю полянку бегала лечиться. И ведь тоже с чистыми руками в город вернулась!

Елена Викторовна
Полякова,
г. Ярославль



Грецкие орехи и ногтам помогают

Мой знакомый работал с ядохимикатами. От этого у него сильно слоились ногти. Однажды ему посоветовали залить стаканом водки 15 зеленых грецких орехов и настаивать две недели на свету. Потом каждый вечер в течение нескольких недель он протирал настойкой ногти, а сверху смазывал растительным маслом. Сначала ногти стали бурыми, но через какое-то время цвет стал нормальным и ногти перестали слоиться.

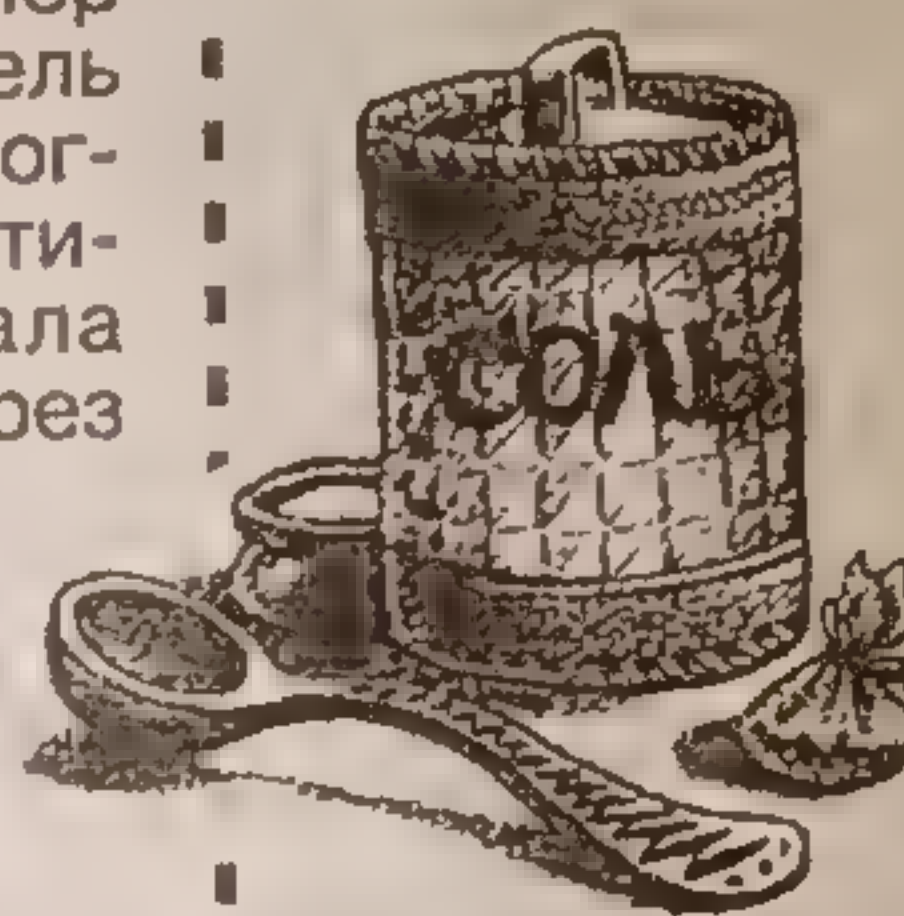
Р. А. Пекшев,
г. Воронеж

...И кашель прекращается

Недавно в газете я прочла, что соль эффективнее лечит простуду, если ею просто дышать. Теперь я только так и лечу своих детей. Когда они простужаются, я бегу в аптеку, покупаю 1 кг морской соли. Дома разогреваю ее на сковороде и перекладываю раскаленную соль в чайничек для заварки, добавляю 1-2 капли ароматического масла, закрываю крышкой. И прошу детей втягивать воздух через носик чайника. После таких

ингаляций мокрота быстро отходит и кашель прекращается.

Нина
Ивановна,
Рязанская
обл.



Пропали фурункулы от миндальной каши

Недавно в поликлинике встретил знакомого: грустный идет, даже меня не заметил. Оказалось, фурункулез у него. А врач-студентка наплела ему, мол, кровь плохая, не избавиться теперь от фурункулов. «Да как же не избавиться?! Я вот сам вылечился, даже к врачу не ходил! Миндаль разомни, разбавь свежим молоком, чтобы кашка получилась, и смазывай фурункулы каждый день». Он ко мне через пару недель с пивом пришел: «Спасибо, вылечил ты меня! Ни следов, ни шрамов от болячек не осталось!».

Михаил Смирнов,
г. Мурманск

Болит ухо? Это одолимо

Продуло у меня ухо. Как начало стрелять! Глотать больно, до желез не дотронуться. Даже слышать хуже стала. Достала из холодильника калину, выжала сок и смешала с медом. По чайной ложке того и другого взяла. Закапала в нос со стороны больного уха 5-6 капель, лежа на боку, и сразу легче стало. Через 10-15 минут еще закапала. А всего закапывать надо 3-4 раза в день.

Потом сделала из марлевого бинта тоненькую турундочку,

смочила ее в этой смеси и ввинтила подалее в ухо. Затем пожевала сотовый мед. Через считанные часы боль утихла! Но лечение продолжалось. И что же?

На другой день исчезли боли в горле, слух восстановился. А на третий день и припухлость желез исчезла.

Запомните: ухо надо лечить с двух сторон - со стороны ушной раковины и носа.

Так же можно лечить ангину, ринит, ларингит и даже бронхит. В этих случаях калину с медом закапывать в обе ноздри 4 раза в день. Пить настойку 3 раза в день по ч. л. А сотовый мед жевать утром натощак.

Мария Филипповна Орлова,
г. Москва

Сам себе доктор

Случилось мне как-то поехать к другу на автобусе в другой город. Я сел рядом с водителем. Гляжу - он постоянно за живот держится, да и на лице гримаса боли. Я спросил: «С Вами все в порядке?». А он: «Если не считать язвы... Тут и пообедать-то времени нет, не то что лечиться. Вот и приходится терпеть. А боль адская». «Дам я Вам, - говорю, - один рецепт: он и от язвы спасет, и с работы уходить не потребуется».

И на остановке продиктовал: «Записывайте. Нужно взять пятилетний алоэ (столетник). Пять дней его

не поливать, потом снять с него «мясистые» листья, завернуть в холщовую ткань и на пять дней положить в холодильник (или просто в холодное место). Затем достать и выжать 200 г сока. Это

Вел автобус шофер да за живот держался...

сок залпом выпить, одеться, выйти на улицу и около часа энергично ходить, желательнее даже немного попрыгать и побегать. Вернувшись домой, плотно поужинать и лечь спать. И забудете Вы о своей язве желудка!».

Похоже, он не очень-то мне поверил, но записал все аккуратно.

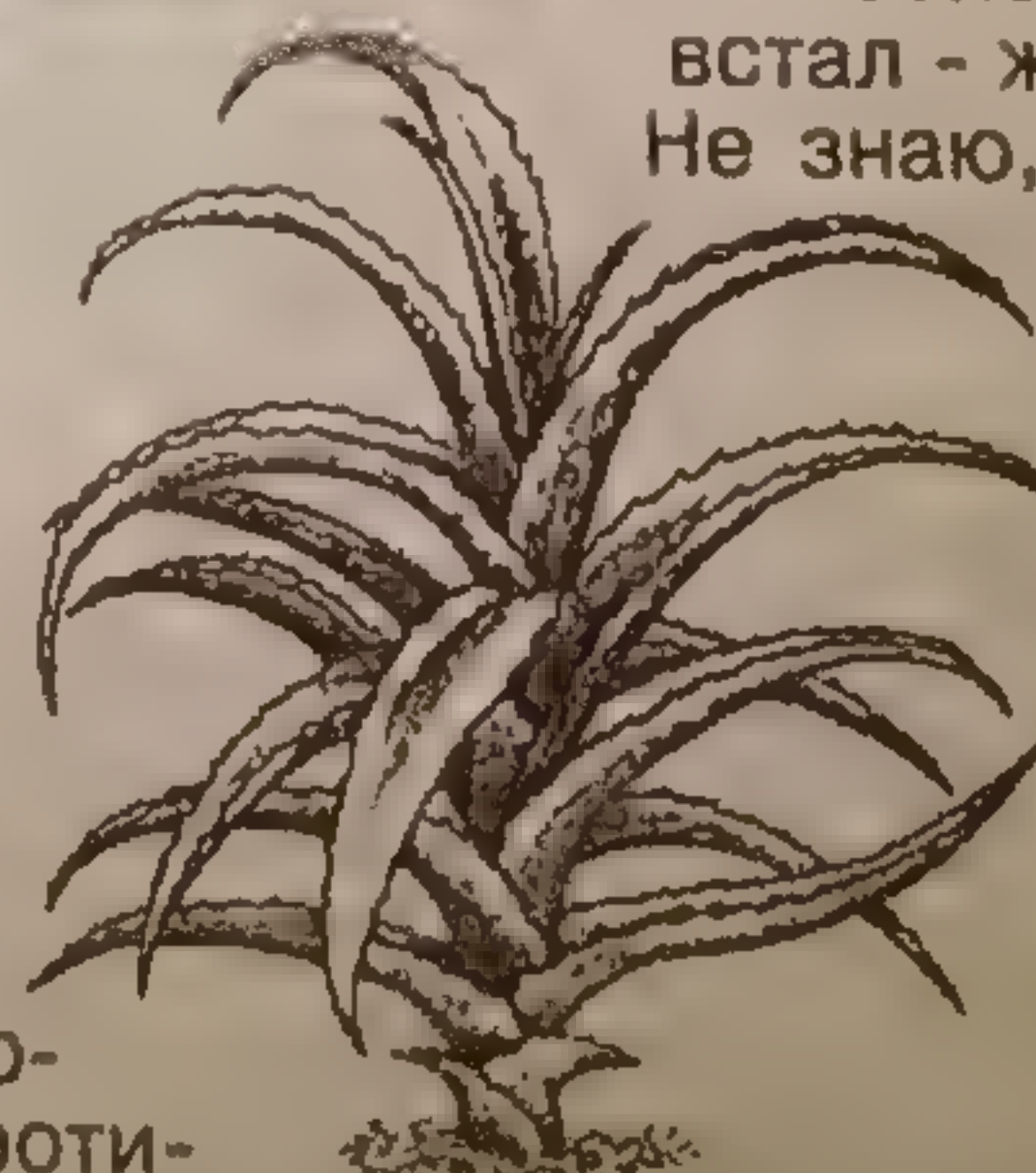
Через неделю возвращался я обратно и снова увидел за рулем этого шофера. Он улыбнулся: «Ну, здравствуй, спаситель!». И рассказал, что

произошло.

- Прихожу домой, а в желудок будто кто нож вонзил. «Срезай, - кричу жене, - листья и клади в холодильник!». А она мне: «Там уже есть листья, я их неделю назад положила - лицо проти-

рать». Выжала она мне сок, выпил я, пошел во двор. Прыгать, конечно, не смог, а вот походить - походил. Минут через пятнадцать боль отступила, а через полчаса совсем прошла. Пришел домой - жена меня не узнала: на лице румянец, улыбка. Поужинал и лег спать. Уснул крепко, как давно не спал, - боль в желудке не беспокоила. И утром встал - живот не болит. Не знаю, что там с язвой стало, но боли ушли. Уж не знаю, как Вас и благодарить.

Роман
Александрович
Пекшев,
г. Воронеж



Доктор Айболит!

Внучка веснушки дыней выводит

«Ну куда я пойду с таким лицом! Теперь до лета такой уродиной ходить придется!» - эта история каждую весну с моей 15-летней внучкой случается. Что за напасть веснушек стесняться? Есть, правда, и от этого «недуга» средство. Покупаю дыню. Мякоть съедаю, а кожуру с тонким слоем мякоти внучка на лицо накладывает. Несколько вечеров так делает, пока нелюбимые пятнышки не сойдут. А потом раз в неделю: для профилактики.

Арина Васильевна
Костюшкина,
г. Киров

Средство от боли - масло с горчицей и медом

Так вышло, что я стала торговать на рынке в открытой палатке. И снег, и ветер, и дождь - все мое. Поначалу никакие болячки меня не брали, и я думала, что так будет всегда. Но вот однажды у меня очень сильно разболелось колено. Какие средства я только не перепробовала! А боль совсем измотала. Вдруг на мое счастье подошла пожилая женщина - купить у меня фруктов. Мы разговорились, я поведала ей о своей боли. Она посочувствовала, а в ответ рассказа-

ла вот что.

- Сейчас мне 80 лет, я на пенсии. А когда-то работала в мюзик-холле. Гастрольная жизнь, множество репетиций, выступлений. И стали болеть суставы рук и ног. Благо одна из актрис дала мне рецепт мази. Я смешивала ст. л. сухой горчицы, столько же подсолнечного масла и меда, держала на водяной бане для получения однородной массы. Мазь втирала в больные места.

Дома я сразу приготовила эту мазь. И ведь помогла она мне!

Тамара, г. Тамбов

От нарыва спасает спаржа

На даче у меня частенько нарывы случаются. Особенно, когда в земле копаюсь. Так я примочки делаю - уже к вечеру легче становится. Столовую ложку сухих измельченных корней спаржи лекарственной кипячу 15 минут в стакане воды, потом 45 минут охлаждаю и процеживаю. Ни разу еще лечение это меня не подводило.

Антон Андреевич Балашов,
Тверская область



Можно сказать, четверть века я пользуюсь этим рецептом, с того времени, как сын, еще маленький, ожегся кипятком. Представляете - между ног, всю паховую область ошпарил! Ходит, бедный, по квартире голый, все мази стекают - ожог-то мокнет.

Пришла я снова к врачу: «Плохо парню!». И тогда она дала совет, которым я и пользуюсь 25 лет. «Сверните, - говорит, - марлю, что осталась размером с

рез 4 дня после травмы. Наложил повязку. А уже спустя 6 дней заросла ожоговая рана.

Прошло еще несколько лет - с дочерью беда приключилась. Уж студенткой отдыхала она на базе отдыха. Да споткнулась и упала прямо на котелок с чаем - а его только что с костра сняли!

Доставили девочку в больницу. Там не сколько часов с ней

Я с ожогами так справлялась...

ожог. Смажьте ее вазелиновым маслом, а сверху посыпьте порошком сухого пенициллина и приложите к ожогу. На марлю - компрессную бумагу. И забинтуйте либо пластырем заклейте. Не мочите ожог и не снимайте повязку 7-10 дней. А когда снимете - будет под ней новая розовая кожа». И верно - так и вышло!

Спустя какое-то время я тем же способом и сестру вылечила. Она по неосторожности вылила на ногу, выше колена, литровую банку кипятка. Даже ходить не могла. Увидела я ее, че-

дела возле нее - накладывала салфетки с новокаином. Капали дочери физраствор, какие-то уколы делали. Всю сожженную вздувшуюся кожу врачи удалили.

А в больнице жарко, окна открыты, мухи летают, а девочку, говорят, накрывать ничем нельзя. Через сутки забрала я ее домой.

Дома наложила повязки с пенициллином. Оказывается, вазелиновое масло подсушивает, а пенициллин снимает воспаление. И через неделю дочь у меня уже поехала в Самару (за 120 километров от дома) сдавать экзамены. Словом, все лечение заняло 2 недели.

Нина Петровна Ильина,
Самарская обл.,
п. Суходол

Сам себе доктор

Расскажу историю, которая произошла с моей хорошей знакомой.

В тот вечер перед сном муж, поглаживая жене грудь, насторожился: «Что это у тебя?». Лена в испуге ощупала то место. Пальцы уткнулись в небольшую шишку. Лена еле-еле дождалась утра. В восемь часов она уже сидела у кабинета хирурга. Ее тут же направили на обследование в онкологический центр. Там обнаружили мастопатию плюс фиброаденому. Предложили сделать операцию по удалению опухоли под местным наркозом. Лена согласилась и стала ждать вызова.

Потянулись страшные дни ожидания. Женщина не находила себе места. Рас-

шалились нервы, пришлось идти в поликлинику. Возле кабинета врача разговорилась с сухонькой бабушкой.

Спасибо тыкве: от операции спасла!

- А ты, девонька, не топись резать. Беде твоей помочь можно. Возьми-ка тыкву, натри через терку и вечером обложи мякотью обе груди. Сверху накрой каждую грудь листьями свежей капусты, а поверх обвяжись теплым шерстяным или пуховым платком. Компресс держи до самого утра. Если сделаешь все, как нужно, мякоть перед удалением будет сухой. На другой вечер возьми шерстя-

ной шарф и хорошенько натри одну из его сторон много смоченным, ну как бы

подтаявшим, хозяйственным мылом - из тех, что потемнее. Потом этот шарф чистой стороной (она будет чуть влажной) завяжи на груди. А сверху - все тот же большой теплый шерстяной платок. Держи до утра. А потом эти компрессы делай попеременно каждый вечер - до тех пор, пока не помогут.

Особой надежды на бабушкин рецепт Лена не возлагала, но была готова ухва-

титься и за соломинку. Муж, напротив, убеждал: поможет. И даже стал активно помогать ей в ежедневных манипуляциях с платками. Постепенно Лена уверовала в свое спасение.

Через полтора месяца пришел вызов на операцию. Но онкологи не обнаружили никаких симптомов бывшего заболевания.

Валентина Васильевна
Кондракова,
Астраханская обл.



Как пьянство



ШКОЛА оздоровления

Продолжение,
начало на стр. 1

Понимание, что трезвость - единственный для меня способ выжить, пришло не сразу. Я начал бегать, но совсем пить не бросал...

Я не умер, назло болезни!

Во время последнего запоя у меня отнялись ноги. В больнице мне сказали, что я должен был умереть. Удивительно, как мой изношенный организм смог преодолеть этот тяжелейший кризис?

Сейчас, в 47 лет, я стал крепок духом и телом. Воспитал в себе большое чувство ответственности и волю. Каж-

дый день просыпаюсь в 6 часов утра и выполняю 15-минутную гимнастику в постели. После гимнастики выхожу на пробежку. Бегаю в спортивных трусах и кедах (без майки), очень медленно - 5 км за 45 минут (поскольку у меня аритмия сердца), дышу только носом. После бега выполняю 45-минутную гимнастику на школьном стадионе недалеко от дома. В нее включаю общий массаж, упражнения на растягивание, на перекладине и брусьях, наклоны назад в положении сидя для мышц брюшного пресса (несколько серий) и приседания. Мой личный рекорд - 501 приседание. Но постоянно приседать столько, конечно, не надо. Приседания



Как я мужа

снова за стакан.

Тут как-то выдался трезвый денек, и я поговорила с ним: «Ну неужели тебе так пить охота?» «Да я и сам не рад. А ничего не могу с собой поделать. Может, лекарства какие есть, чтоб помогли мне не думать о пьянке?» Я ему и предложила заняться делом. Он удивился: «А каким?! Оказалось, что основное его дело - пьянство. Он забыл, как строгать, пилить, ходить на рыбалку и даже читать газеты, хотя в молодости всем этим увлекался. Во время разговора муж лежал на кровати, и я дала ему недоразгаданный мной кроссворд. Смотрю - увлекся. На следующий день потянулся к другому кроссворду. Попросил меня купить справочник кроссвордиста и атлас мира.

А я тем временем готовила ему снадобье из трав по рецепту нашего агронома и травника, Тамары Александровны.

В равных частях брала можжевельник, корни дягиля, лист мяты, чабрец, тысячелистник, зверобой и полынь. Столовую ложку смеси заливала тремя стаканами кипятка, настаивала 15 минут, процеживала и давала мужу пить вместо чая по стакану 3 раза в день после еды. Строго следила, чтобы выпил! Когда шел на работу, я наливала ему этот отвар в термос и наказывала пить после обеда. Друзья его там посмеивались: «Что это ты, Василий, вместо водки стал чай пить?» А он: «Да что-то желудок приболел - жена траву заваривает».

В двадцать лет назад, когда я вышла замуж, муж слегка выпивал - по праздникам и в выходные. Потом стал иногда приходиться «под мухой» и с работы. Дальше - больше: начал пить по любому поводу, а повод находил всегда очень легко. Затем стал пить уже и без повода, увеличивая дозы.

Мне было стыдно за него. Когда летом ходили в гости, я брала с собой свежую малину - как отрезвляющее средство - и тайком его кормила ею. Зимой заставляла нюхать нашатырь где-нибудь в стороне от

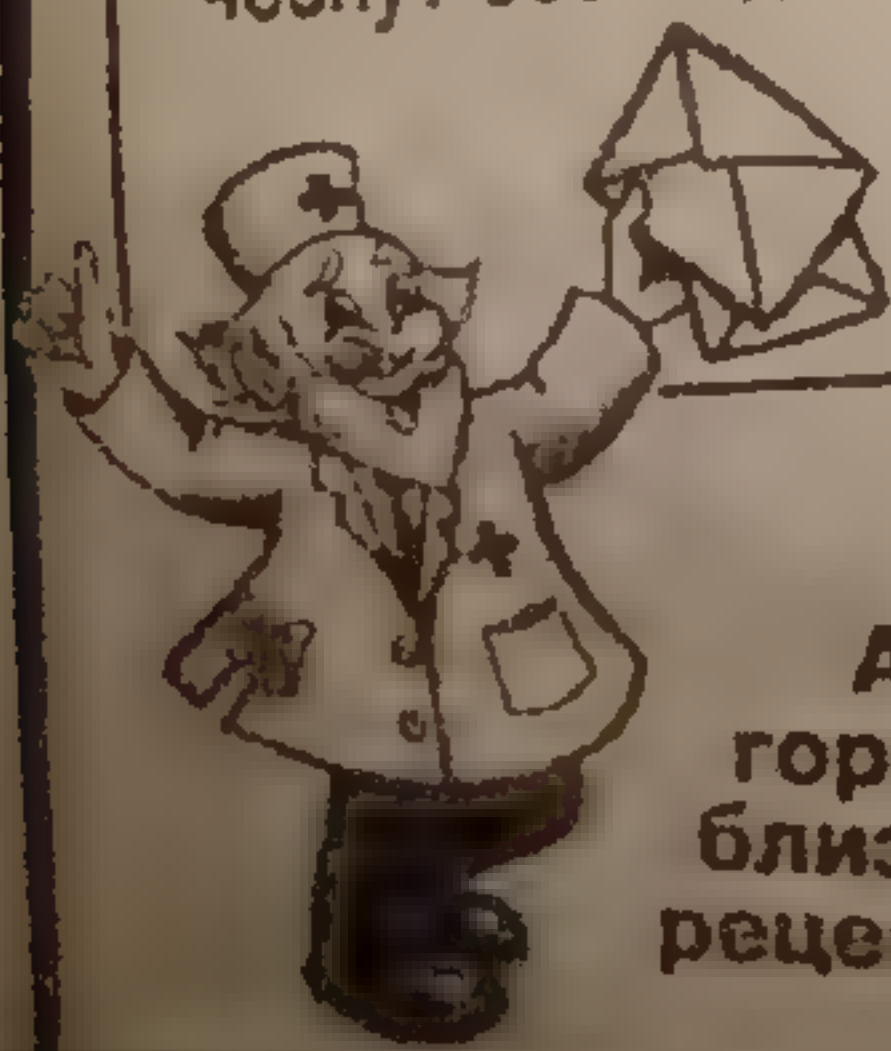
застолья, чтоб он не опьянел. А утром начиналось ужасное похмелье! Муж не мог встать с постели, а ведь надо было идти на работу. Я поила его гранатовым соком, прикладывала ко лбу, на шею и грудь свежие листья капусты, отпаивала лимонным чаем... Это все облегчало его состояние, муж находил силы выйти на работу. Но там предлагали опохмелиться, и все начиналось сначала. Так было много лет.

И я решила все же спасти своего алкоголика

Поначалу покормила его грибом-навозником. Неделью не пил, а затем взялся

Копринус, или навозник

- это широко распространенный съедобный гриб, за которым и в лес не нужно ходить. Растут навозники на пустырях, газонах, лугах в городе и деревне. Как серый, так и белый копринусы совершенно безвредные. Вызывают, однако, тяжелое отравление у тех, кто вздумает закусить ими после спиртного. Отравление выражается в сильной тошноте, рвоте, сердцебиении, сильном покраснении кожи. Эти явления вскоре исчезнут бесследно, но если любитель выпить наутро вздумает опохмелиться, отравление проявится с такой же силой. Копринусы - грибы только для непьющих.



Копринусы не любят пьющих

А кто их, спрашивается, любит? Много горя и бед доставляют они своим родным и близким. Поэтому приводим еще некоторые рецепты лечения алкоголизма.



Золототысячник

малый, или зонтичный

Сбор: 4 части золототысячника и 1 часть полыни. Для приготовления отвара берут ст. л. смеси на стакан кипятка. Принимают по ст. л. 3 раза в день перед едой.

Золототысячник малый - 1 часть, полынь горькая - 1 часть, чабрец - 1 часть. 3 ст. л. смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Процеживают. Принимают по ст. л. 4 раза в день.

Траву собирают во время цветения. Принимают в смеси с полынью горькой.

Рецепты

Любисток

лекарственный

...или зоря садовая (корень) также вызывает отвращение у алкоголиков к водке, если дать ему выпить стакан или более водки, настоянной (2 недели) на одном корне любистка и двух лавровых листьях. Через 30 минут начинается рвота.

побороть

выполняю с килограммовыми гантелями в руках и оптимальным числом приседаний для себя лично считаю 250-300. После занятий принимаю контрастный душ.

Постепенно начал перестраивать свое питание, есть больше овощей и фруктов. Большое впечатление на меня произвела книга Поля Брэгга «Чудо голодания». Я решил голодать 1 раз в течение 24-48 часов. Обычно это происходит так: последний раз принимаю пищу в 8 часов вечера в понедельник (чай с творогом) и до 8 часов вечера среды ничего не ем, только пью воду с медом.

Должен сказать, что голодать мне трудно всегда (я провел уже 22 «сеанса»). Но

все же мне кажется, что я победил свою плоть, хотя и бывают маленькие срывы: люблю вкусно поесть. Такие дни я называю «черными». За первые 4,5 месяца нового режима питания, включающего голодание, я похудел с 69 до 57 кг (мой рост - 162 см). Этот вес стал для меня стабильным.

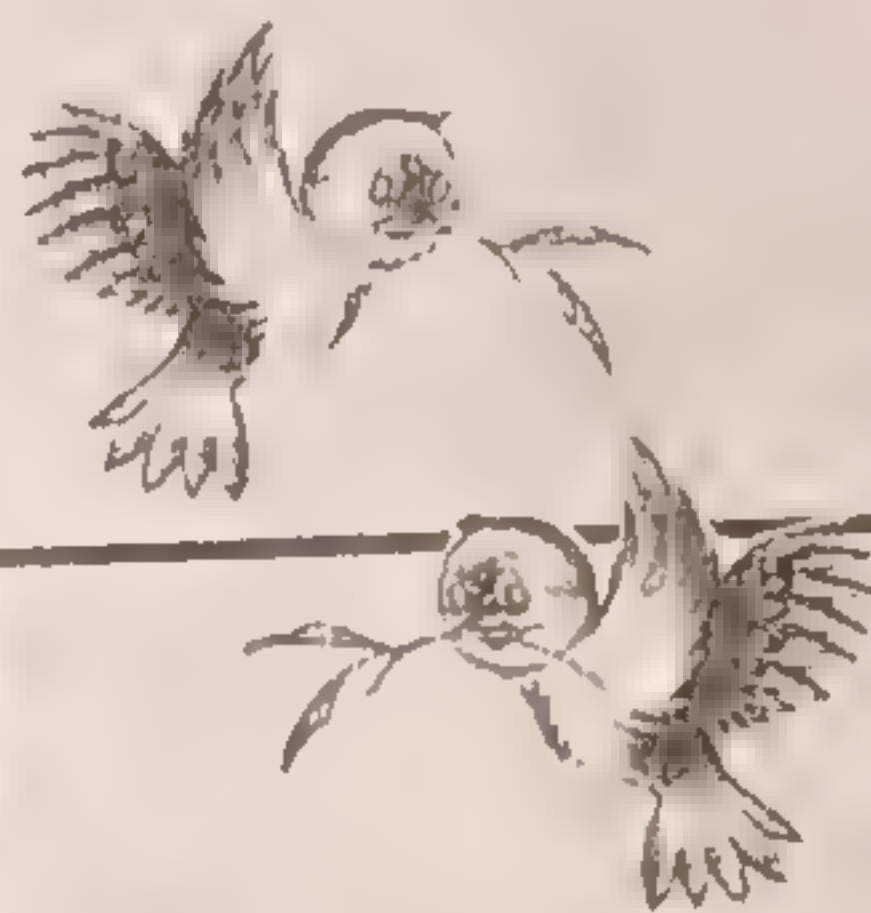
Чувствую себя великолепно, как будто сбросил 20 лет. Конечно, еще рано делать выводы, но я считаю, что направление выбрал верное: физические упражнения, бег, рациональное питание и двухдневное (или однодневное) еженедельное голодание.

Николай Шишагин,
г. Минск

Через 3 месяца наступило отвращение

В «Ай, болит!» как-то прочитала крик души о «пьянице муже». Дорогая Н.В., купите в аптеке таблетки тетурам. У нас племянник дважды кодировался - напрасно. А от этих таблеток наступило полное отвращение от всех спиртосодержащих напитков. В течение 3-х месяцев мать тайно добавляла их в супы, в чай, а лучше, конечно, в спиртное. Попробуйте подавать их мужу. А все остальное прочитаете в инструкции.

А.И. Буняева,
Р. Коми



Чтобы отвернуть от хмельного

Ты, небо, слышишь, ты, небо, видишь, что я хочу делать над телом раба (имя). Тело маерена, печень тезе. Звезды вы ясные, сойдите в чашу брачную, а в моей чаше вода из загорного студнца. Месяц ты красный, сойди в мою клеть, а в моей клетке ни дна, ни крыши. Солнышко ты привольное, сойди на мой двор. А на моем дворе ни людей, ни зверей. Звезды, уймите раба (имя) от вина, солнышко, усмири раба (имя) от вина. Слово мое крепко. Аминь.

Этот наговор читается на спящего человека.

от пьянства отварила

Не пивка лила - отвара

Прошло так десять дней. Василий в рот не взял ни капли спиртного. Все кроссворды решает. Я сделала перерыв в питье отвара на три дня. На третий день он мне и говорит: «Пивка бы. А?». А я ему вместо пива снова этот отвар на стол ставлю. Выпил - о пиве больше ни слова. Снова десять дней отвар пил. И опять три дня - перерыв.

Лечение длилось долго, месяца два-три. За это время Василий составил сам несколько кроссвордов и отдал в газету, получил неплохой гонорар. Понравилось.

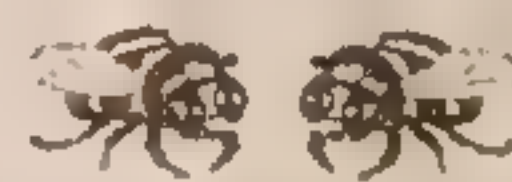
И вот не пьет уже более года и вроде бы не собирается. Нравится ему трезвая жизнь. Ходит теперь в театр, в кино, на выставки. А в гости, где пьянка, перестали ходить.



И я очень благодарна Тамаре Александровне за рецепт противоалкогольного сбора. И травы - то простые, их легко можно найти и в аптеке, и у травников. А лучше, конечно, собрать самим с такой мыслью: «Собираю для лечения того-то (скажем, Михаила)».

Уверена, что этот чай сможет помочь многим.

В. Карпова,
г. Чебоксары



На фолиум надеюсь

Мой муж пил много лет. Неоднократно кодировался, но все безрезультатно, срывался. 3 месяца назад мне посоветовали пропить его фолиумом. И вот он третий месяц пьет его, пока срывов не было, спит хорошо, стал добрым. Надеемся пропить весь курс и надеемся только на положительный результат. Как хорошо, что придумали этот препарат!

Анна Сергеевна,
г. Рубцовск

от пьянства



Копытень европейский (корень)

Ч. л. сока или ст. л. измельченного корня заливают стаканом воды и кипятят 10-15 минут на слабом огне. Настаивают, укутав, полчаса и процеживают.

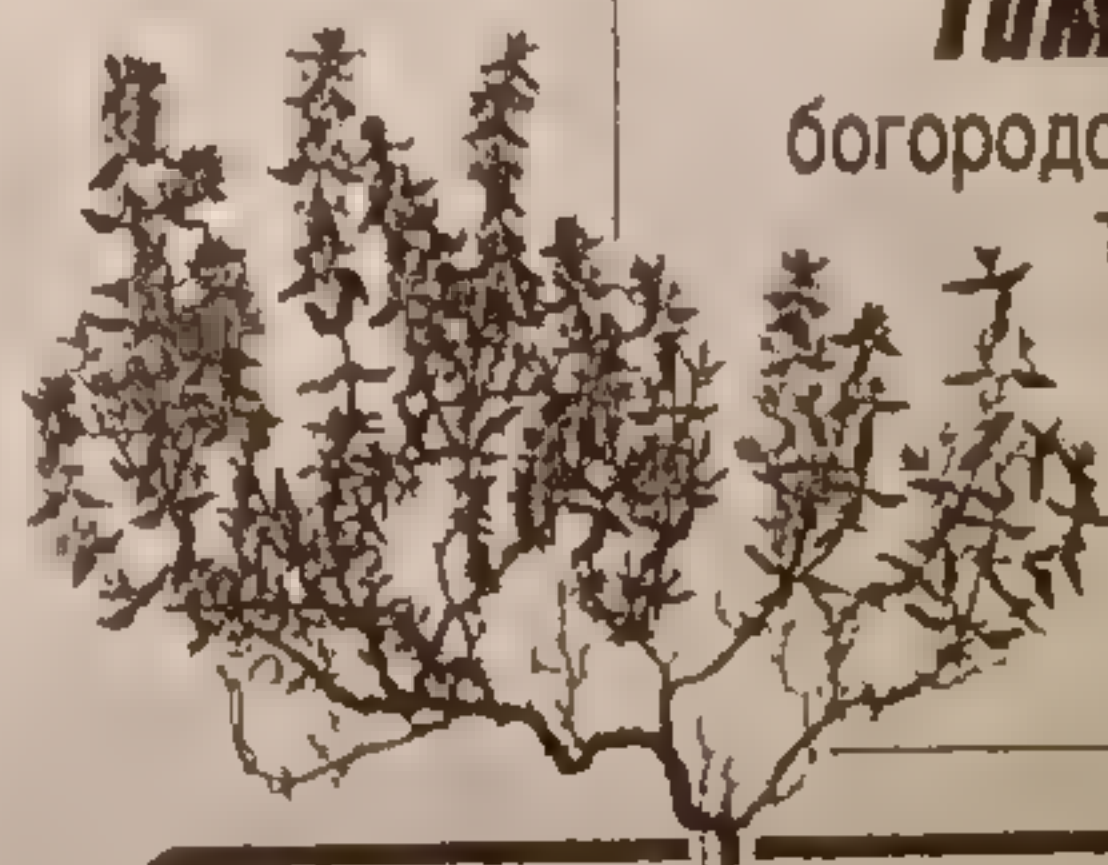
Ст. л. отвара вливают в стакан водки на 1 прием и дают выпить. Лечение проводят тайно от больного.

Волчец кудрявый или богородицкое репье, де- довник благодатный (трава и семена).

Отвар: ст. л. сырья на стакан кипятка. Принимают по ст. ложке 3 раза в день.

Настойка: 25 г сырья на 100 г спирта настаивают 8 дней. Принимают по 20 капель на ст. л. воды тоже 3 раза в день перед едой. Срок лечения - 2-3 месяца.

Употребляют при добровольном согласии больного. Траву нужно собирать во время цветения.



Тимьян ползучий

богородская трава, чабрец. Ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по ст. л. 3 раза в день.

Солодка голая (лакрица) и хвощ полевой

Готовят отвар из смеси измельченного корня солодки (50 г) и травы хвоща (50 г) на 3 л воды. Принимают по 200 мл отвара за 10-15 минут до еды при хроническом алкоголизме.



Фауст Шкатуло,

Минская обл., г. Жодино, «Домашний доктор»



Энурез... Столько неприятностей, столько проблем! Ребенок двух-трех лет, просыпаясь мокрым, просто чувствует дискомфорт. Когда ему уже 7-10 лет, он виновато прячет глаза, стараясь унести простынки в ванну, чтоб мама не видела.

А скольким допризывникам из-за этого приходится проходить обследование и лечение - увы, безрезультатное!?

Словом, заболевание не смертельное, но очень неприятное.

У моих знакомых - замечательной молодой пары - беда: нет детей. И дом - полная чаша, а не топают маленькие ножки по квартире, нет счастья без детского щебета!

И лечились на модных курортах, а надежды все равно нет. Хотели из сиротского дома отказного малютку взять, да бояться плохой наследственности. И рассказала я им историю, давно читанную, про супружескую чету, которая уже на грани развода была, так как жена считалась порченной, то есть - бесплодной.

Подсказали бедной женщине люди сердобольные адресок старой травознайки. Бухнулась молодая женщина перед бабкой на колени: «Помоги, дай траву-присуху! Хочу мужа удержать, а то он бросит меня хочет - дите у меня не завязывается!».

«Да какую еще присуху?! Тебе надо траву-Любку по-

пить!» - сказала мудрая бабушка и принесла шарики - желтоватые, яйцевидные, а ростки в них вроде картофельных. - Ешь клубеньки да приговаривай: «Люби меня, как я тебя, люби меня, не спокинь меня». И нарожаешь детишек-шалунишек».

А лет через пять явился к тра-

Вот такая она, Любушка-травка!

вознайке детина да стал кричать на нее: «Это ты виновата! В моей семье, что ни год - то приплод! Снимай порчу с моей Елизаветы - и все тут!».

Оказывается, первый раз жена родила одного ребенка, второй раз - двойню, и опять в ожидании нового пискун. «Кончай, - кричит родитель, - нас младенцами снабжать, мне их кормить нечем!»

Бабушка сказала: «Ну ладно,

Сам себе

Лесной выюнок тебе нужен, милон

Энурезом до 8 лет страдал и сын моей приятельницы Веры. Именно страдал. Обращение к врачам не давало никакого результата. Невропатолог только бессильно разводил руками, когда ребенок прохо-

рез. И вдруг как-то на доске объявлений видим: «Лекция о лекарственных растениях». Пошли из любопытства. И до сих пор благодарны судьбе за ту встречу - лекторша Нина Петровна просто поэму о каждом растении слагала. Когда все разошлись, Вера тихонько поговорила с Ниной Петровной. А та Мише: «Нужен тебе выюнок, милон, но только не полевой, а лесной. Отличается

Как победить

дил медкомиссию перед поступлением в первый класс. И все-таки в карточке вывел: «Здоров». Мол, учиться-то все равно надо.

В тот год (это было почти 14 лет назад) мы приехали с Верой по путевкам «Мать и дитя» в санаторий «Еловое», что под Чебаркулем.

Места благодатнейшие. Красота неопишная. Край озер. Уральская Швейцария. Пребывание в таком месте, просто пребывание, без всякого лечения, и то благотворно действует на легкие, на нервную систему. Ведь еще ароматерапия тут: надышишься запахом цветущих лип, сосен - забудешь про легочные заболевания.

Только у Вериного-то Миши энурез... Отдыхает, лечится. Назначили ему ванны, электрофо-

левого тем, что цветки его почти в два раза крупнее да найти его трудновато. Поля все затянуты

этим выющим растением, а в лесу оно встречается только в сырых низких местах... Мы-то вообще не знали ни того, ни другого, и Нина Петровна повела нас по аллеям - показать его. Разговорились.

Оказывается, она больше двадцати лет проработала фельдшером в Сосновском районе, а к сельскому фельдшеру со всеми болячками обращаются. Вот это-то и заставляло ее использовать не только традиционную медицину. Увлекалась траволечением, да ко дню нашей встречи Нина Петровна занималась им уже лет 20. Я засомневалась: «Лекарства не помогают, а Вы о каких-то травках говорите...» Она только улыбнулась в ответ. И поведала историю из сво-

Зверобой
40 г сушеной травы с цветами на литр кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа. Принимать без нормы вместо чая и воды.

Сам себе доктор

все с вами ясно». Принесла из своих запасников сморщенные корешки, отдала мужу и строго наказала: «Пусть жена употребляет да повторяет: «Не родитесь детушки, а родитесь де-нюшки» - она и перестанет тебе детей носить».

Оказывается, Любка - это ночная фиалка. Под этим названием скрываются разные виды ятрышников. «Лекарственным сырьем их являются клубни, которые в высушенном виде называются сале-пом.

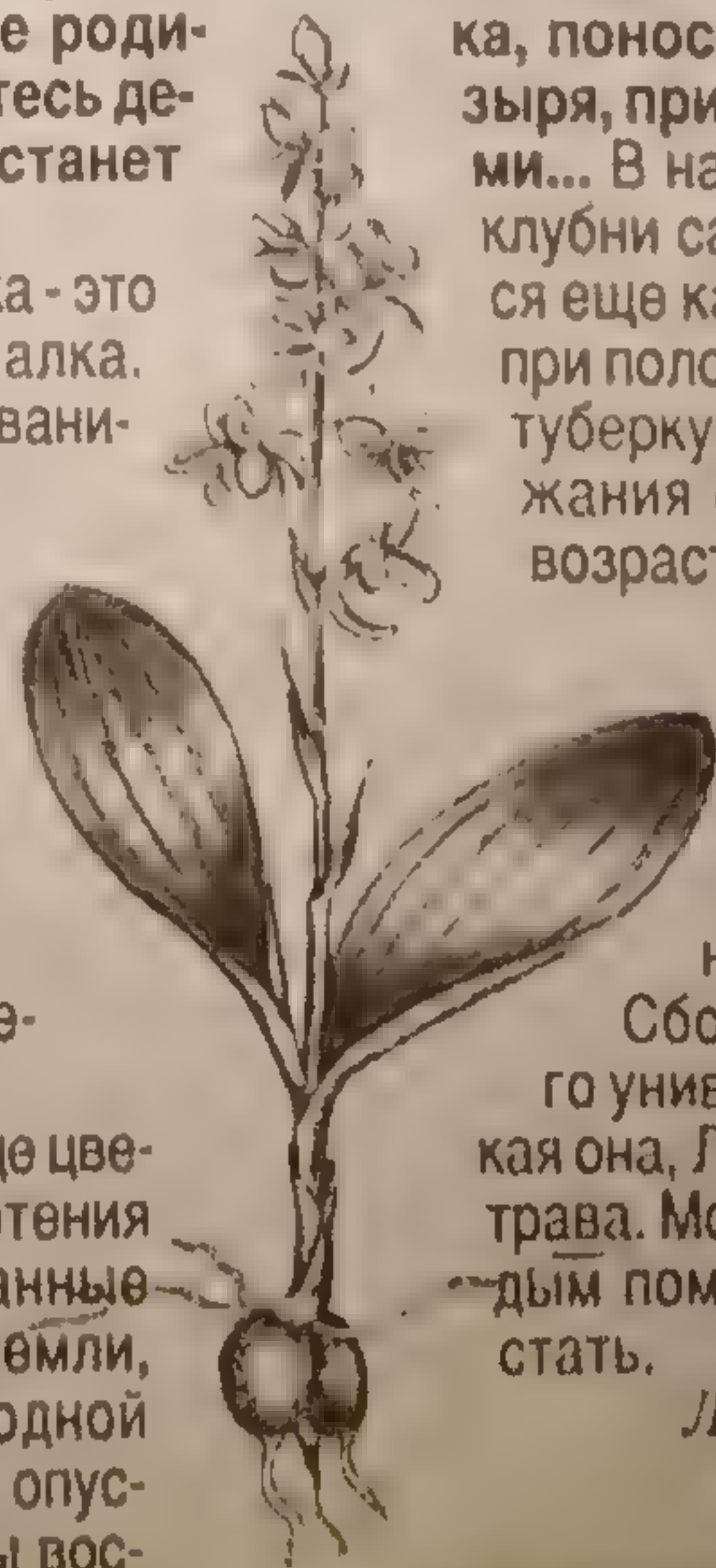
Собирают их в конце цветения или после отцветания растений. Выкопанные клубни очищают от земли, быстро моют в холодной воде и на 2-3 минуты опускают в кипяток, чтобы вос-

препятствовать прорастанию во время сушки и ускорить ее. Назначают внутрь в виде отвара (1:20) при воспалительных заболеваниях желудка, поносах, мочевого пузыря, при отравлении ядами... В народной медицине клубни салепа применяются еще как возбуждающее при половой слабости, при туберкулезе, для поддержания сил в старческом возрасте и у людей, кото-

рые перенесли тяжелые кровотечения, психические травмы» («Лекарственные растения».

Сборник Саратовского университета). Вот такая она, Любушка, лечебная трава. Может, и моим молодым поможет родителями стать.

Лидия Кузнецова,
г. Екатеринбург



Доктор

от практики.

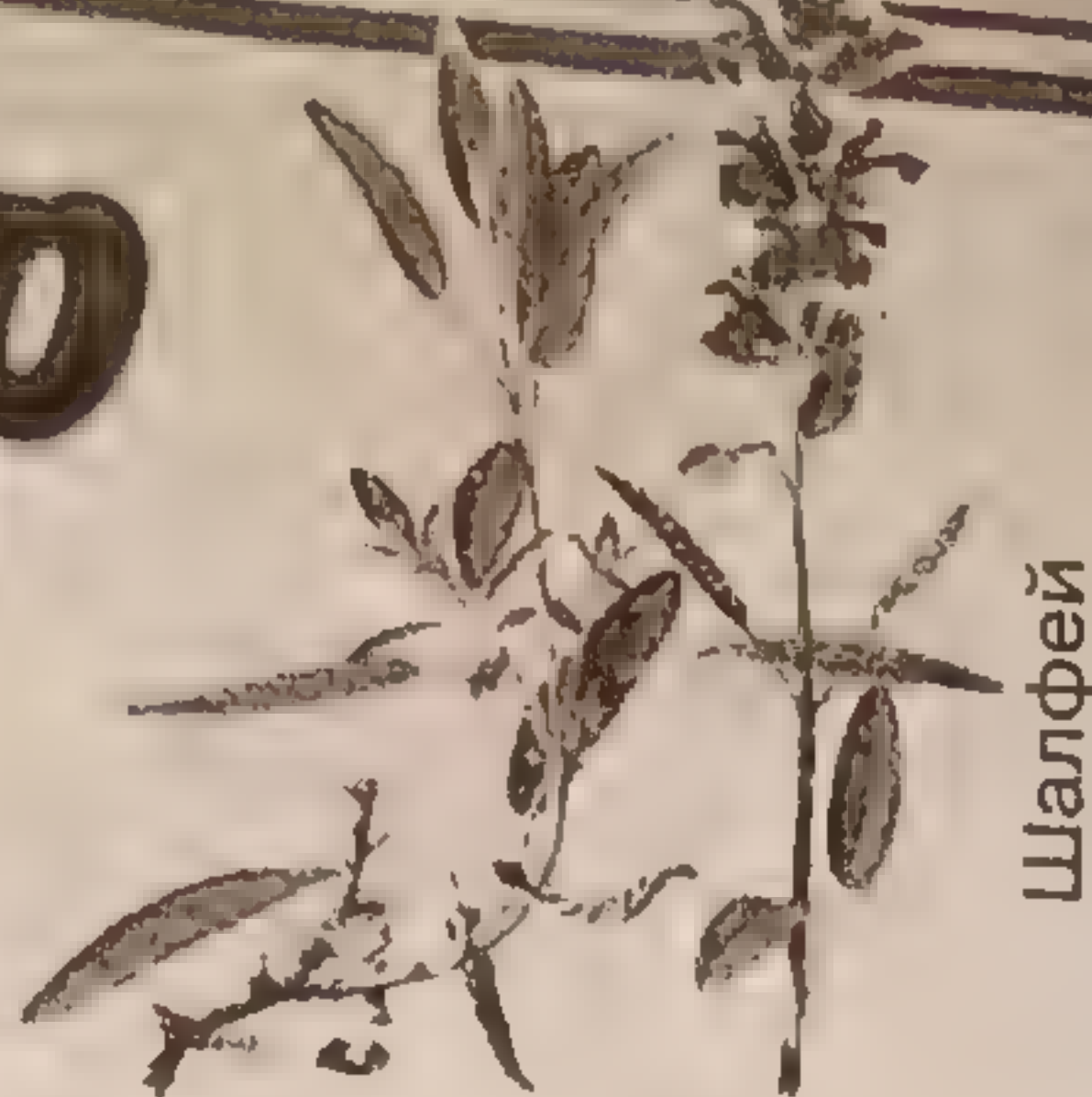
Жил парень с бабушкой. Ему в армию через год призываться, а у него... Вот и пришла к Нине Петровне старушка: «Помоги, если можешь. Парню-то сюда идти стыдно». Вот и готовила сама отвар, сама носила.

энурез

А делается он так: ст. л. сухого растения залить стаканом кипятка, настоять минут 30 и принимать по полстакана 3 раза в день. И ведь излечился же!

Нашли мы с ней вьюнки. Она и о других растениях рассказывала, которые помогают в этом случае. Записали мы тогда все ее рецепты. А работала она в том же санатории - в физкабинете. Вот почему Вера сразу сказала, что видела ее где-то. Оказывается, Мишу к ней водили на электрофорез с атропином.

Высушила их Вера и стала поить отваром ребенка. 10 дней поила, 10 дней перерыв. Потом 10 дней поила льнянкой обыкновенной. Растение это ядовитое, требует точной дозировки. А напоминает оно садовый львиный зев желтой окраски. Его готовить надо так. 1,5 ч. л. травы настоять в стакане кипятка. Принимать по



Шалфей

ст. л. 3-4 раза в день. И снова 10-дневный перерыв. Потом еще месяц зверобоем перед сном поила Вера сына.

И ведь вылечился ребенок! Спокойный стал, повеселел. С радостью просыпался утром: «Мама, а я опять сухой!». Вечером, ложась спать, говорил: «А я опять сухой встану!». И вставал. Сегодня парень институт заканчивает.

■ ■ ■

С тех пор и поверила я в чудесную силу трав и стараюсь обходиться без таблеток. А

Нине Петровне - низкий поклон. И дай Бог ей здоровья! Тетрадку-то с ее рецептами до сих пор храню. Вот некоторые, относящиеся к энурезу.

● **Тысячелистник обыкновенный** 2 ч. л. травы заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день

● **Укроп огородный** Ст. л. укропа на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Выпить весь настой за один прием (раз в день).

● Ежевика и черника

По ст. л. ягод кипятить на малом огне 15-20 минут в 0,5 литра воды. Принимать по стакану 4 раза в день.

● Брусника обыкновенная

2 ст. л. смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного отвара в течение дня выпить в несколько приемов, вторую - перед сном.

Или:

2 ст. л. смеси листьев и ягод брусники и 2 ст. л. травы зверобоя заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

● Шиповник

Плоды толченые - 4 ст. л., ягоды костяники - ст. л., кипятить в литре воды 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 полных ст. л. цветов шиповника. Дать слегка вскипеть. Снять с огня, процедить. Принимать холодным по стакану 2 раза в день.

● Смесь трав зверобоя и золототысячника

Травы смешать пополам, заварить и пить как чай.

● Глина

Хорошую глину настоять несколько часов в воде, раза 2 менять воду. Когда настоится, воду слить и принимать по рюмке, насыпав в нее 1 г корня калгана.

Из диеты исключить сельдерей, арбузы, виноград и спаржу.



Анна Михайловна
Русланова,
Челябинская обл.,
г. Верхний Уфалей



Природа - лекарь еще тот!

У нас, в Красноярском крае, можно встретить поселения староверов. Удивительно их отношение к своему здоровью: ведут только здоровый образ жизни! Кое-чему научилась и я.

Знаю, что особым почетом у староверов пользуется кедр. И летом они собирают кедровые шишки и лакомятся молочными ядрышками. А осенью заготавливают столько, чтобы хватило до весны. В особых маслобойках сбивают кедровое масло: хорошо лечит желудочно-кишечные болезни. Хранят его в деревянных кадушках, глиняных кувшинах и



Сам себе доктор

берестяных туесах. В ход идут и отжимки - их добавляют в моченую бруснику, клюкву.

Собирают много кедровой и пихтовой живицы - верное средство от нарывов, ран и простуды всякой. Когда однажды один из староверов нечаянно ногу до кости разрубил, именно живица

помогла быстро и без осложнения зарубцевать страшную рану. Пихтовым маслом, закапанным в глаз, излечивается даже бельмо. Кедровой корой староверы регулярно полощут рот при зубной боли, ангине, стоматите: полоскание кедровой корой много слизи из организма вытягивает. Веточками

ели и пихты чистят зубы и массируют десны. По весне пьют хвойный отвар от цинги и авитаминоза. Из хвойных веток пихты, кедра и ели гонят пихтово-кедровый бальзам - первейшее средство при ревматизме и радикулите. В водном отходе бальзама купают золотушных детей и всех, кто страдает кожными заболеваниями. Важным деревом в жизни старообрядцев считается и береза с ее незаменимыми

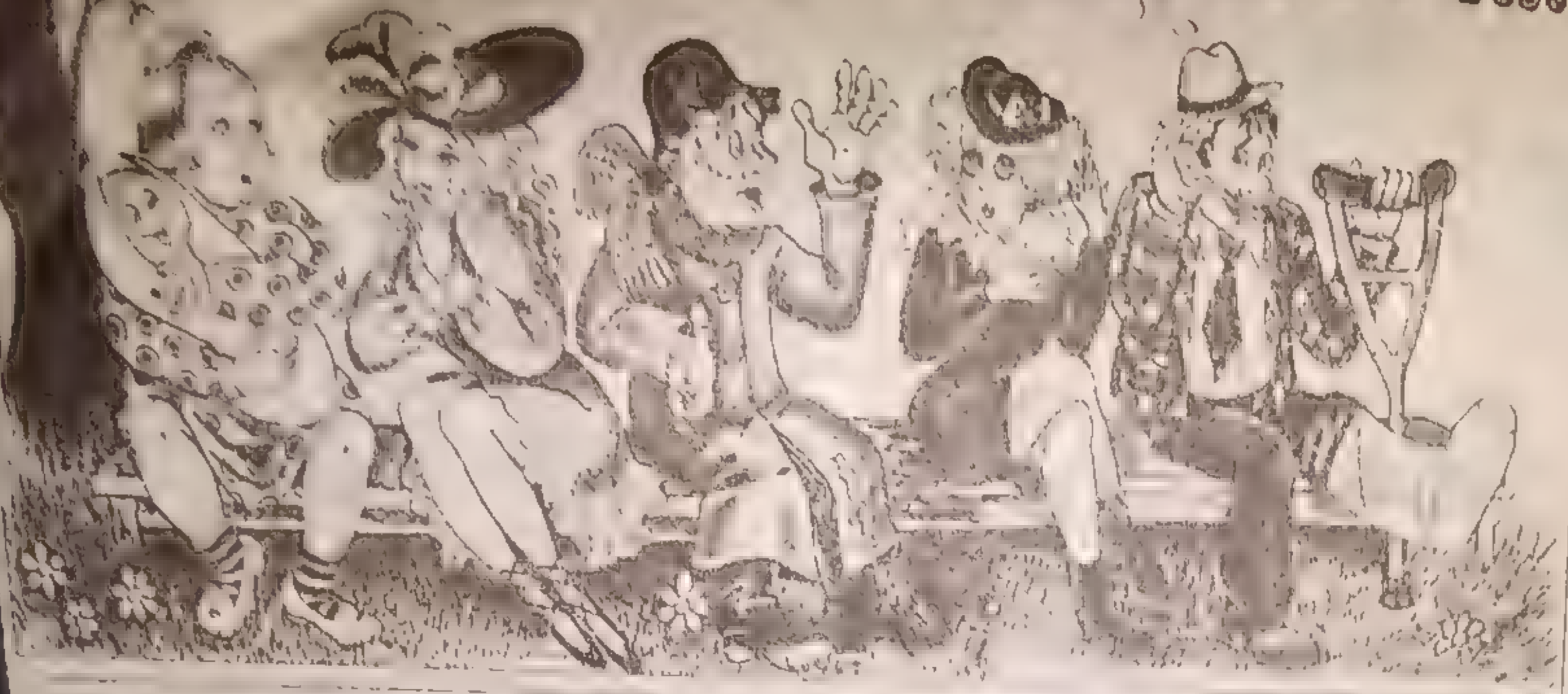
веничками. По весне собирают березовый сок и делают квас в кадушках. Почки и клейкий лист - лекарственное средство при бронхитах, кашле, туберкулезе легких. Много заготавливают бересты - из нее гонят густой темный деготь. Его используют как дезинфицирующее средство, спасаются им от комаров, а также лечат нарывы, лишай.

Вместо заварки для чая используют староверы чагу, сабельник болотный (земляной чай), лабазник вязолистный, кипрей, ветки смородины и малины. Ароматный получается чай, особенно если добавить туда горсть сушеных ягод.

Много едят зелени, особенно черемши. Хлеб пекут без дрожжей на чистой родниковой воде.

Н.Н. Степанова,
Красноярский край,
г. Лесосибирск

Посидим, поохаем...



Растут и растут папилломы

У моей мамы выросла на языке папиллома в декабре 1998 г., ее удалили. Через 2 недели рядом появилась опять - вырезали. В апреле 1999 г. из-за папилломатоза удалили верхнюю губу. Диагноз: папилломатоз слизистой рта, нижней и верхней губы. За год сделали 8 операций. Какое лечение может быть от папилломатоза? Подскажите, травники!

Раиса Васильевна

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга. «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Настойка нужна срочно!

Мне срочно нужна спиртовая настойка болиголова. Оплату гарантирую, только не тяните с высылкой!

Любовь Павловна Кустова,
162940, Вологодская область,
Вытегорский район,
п/о Депо

Ищу окопник и болиголов

Мне срочно нужны болиголов и корень окопника. У меня опухоль на руке, надо лечить. Пожалуйста, вышлите травы как можно скорее. Расходы оплачу.

Вера Васильевна
Смирнова,
610035, г. Киров,
ул. Сурикова,
д. 36, кв. 31

Очень нужны семена

Очень нужны золотой ус и пасифлора - страстоцвет. Если кто вышлет семена этих цветов или сами цветы, оплату гарантирую.

Галина Михайловна
Иванищева,
162532, Вологодская обл.,
Кадуцкий р-н,
п/о Хохлово,
ул. Строителей, д. 22, кв. 13



Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Как избавиться от высокого давления?

В течение нескольких лет мучаюсь от давления, оно доходит до 240-250 на 110-120. Научите, люди добрые, как мне вылечиться.

Татьяна Ивановна Михеева,
446854, Самарская обл.,
Челно-Вершинский р-н,
с. Кр. Багана

Хочу густые волосы!

Мне 11 лет. У меня долго не росли волосы, а сейчас очень жидкие растут. Пробовали все средства, какие знали, да ничего не помогло. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь.

Маша,
г. Первоуральск

Как избежать операции?

У меня обнаружили многоэтажную кисту на печени. Предлагают операцию. Но есть ли какие народные средства, чтобы избежать ее? Заранее очень благодарен.

Геннадий Павлович
Сентебов,
610006, г. Киров,
ул. Гайдара, д. 8, кв. 5

Спасибо за помощь!

На мое письмо в газете откликнулись десятки людей, добрых, сердечных, умеющих понять чужую боль и прийти на помощь. Хотела ответить каждому, но поняла, что это невозможно: только за неделю пришло 21 письмо. Низкий поклон вам, крепкого здоровья, счастья, благополучия в семье!

Галина Михайловна
Сморкалова,
г. Красноуфимск,
Свердловская обл.

Боюсь, рубцы останутся

Моей внучке 6 лет. В декабре прошлого года она обожгла ножки - ожог II степени. И у нее остались келоидные рубцы. Как от них избавиться? Кто знает, помогите!

Татьяна Васильевна
Трускова,
249008, Калужская обл.,
Боровский р/о,
д. Лапшинка-99

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3
Тел. (8184) 55-16-08, 55-16-48
Факс (8184) 55-16-53

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 321 Тираж 219,842 экз.
Учредитель Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель
ООО «Газета «Ай, болит!»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.aibolit.ru

Тел/факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-18-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Иванова Г.Ю.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Шошина О.Ю.,
Ю. Солодка О.Г.,
Динисаев Н.А.
Вережанин Е.П.
Овсянникова Н.И.
Боголина О.Н.
Лузин Ю.К.

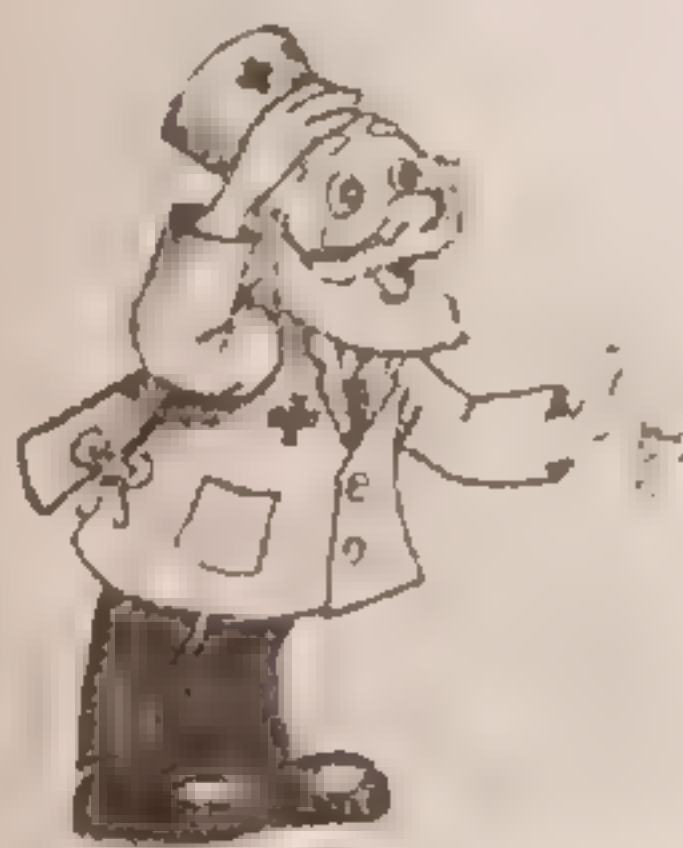
Ай, болит!

Газета-целительница № 42 (274) от 17 октября 2000 г. Авторы: Г. Барбашин и В. Бесухов

Рубиновый костер в лесу - калина

Грустно и пусто сейчас в лесу. Последние желтые листья мягко срываются при самом слабом порыве ветра и падают в мокрый подлесок... И вдруг выглядывает редкое позднее осеннее солнышко, и - чудо! - начинает искриться и рубиново светиться скромное деревце-кустик - калина. Только одна она радует глаз. Кисти ягод, уже прихваченные морозцем, тяжело склоняются на гибких ветках.

(Читайте на стр. 4-5)



ШКОЛА оздоровления

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живицу» читайте на 8-й стр.



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Предлагаю чистые травы с Кавказа

Могу предложить около 60 различных трав и около 120 лекарственных сборов. Лицензию и сертификат имею. Вся продукция собрана в экологически чистых районах Северного Кавказа. Каталог вышлю во вложенном оплаченном конверте с обратным адресом. Цены умеренные.

Меружан Юрийевич Яврумов,
353318, Краснодарский край,
г. Кореновск,
ул. Пролетарская, д. 110



Спасибо за семена

Хочу сказать огромное спасибо всем, кто отозвался на мою просьбу и прислал семена растений: В.Е. Епишиной, З.Ф. Корниловой, А.Д. Осиповой, Н.И. Ортяновой, Г.А. Мозговой, З.Д. Березиной, В.В. Гориной. Желаю всем здоровья и благополучия.

Нина Алексеевна Пучкова,
Оренбургская обл., г. Сорочинск

Теперь больных не будет!

Мне очень же очень понравился «Ай, болит!»! Нашла много интересных заметок и статей, несколько уже на себе испробовала. Теперь покупаю каждый номер, а с новой подпиской обязательно подписусь. Уверена, с «Ай, болитом!» в нашей семье никто болеть не будет!

М. Власова, Р. Дагестан

Для пьющего сына нужна азалия

Газету «Ай, болит!» я для себя открыла месяц назад, но уже успела подписаться и буду постоянной подписчицей. У меня огромное горюет сын. А ведь он с высшим техническим образованием, у него растут двое детей - мои любимые внуки 9 и 10 лет. Ради них и спрашиваю: где можно достать цветок азалии индийской? В «Ай, болите!» было написано, что биополе этого цветка восстанавливает нарушенное биополе пьющего. И человек перестает пить. Если кто-то сможет выслать это растение, оплату за все расходы гарантирую.

С огромной надеждой

З.П. Фишер,
652616, Кемеровская обл.,
г. Белово,
ул. Артема, д. 3

Здравствуй,

Так и спасла свою ногу

Как-то ехала я в автобусе. Народу много, ноги гудят - сил нет! Тут кондукторша встает - место уступает: «Что, милая, ноги болят?». Я кивнула. Она мне вот что шепнула: «Урину пей. Так часто, как сможешь. Да еще примочки с ней на ногу делай. Как высохнет, меняй компресс на новый». И впрямь стало легче моим ногам - перестали болеть.

Анна Андреева,
г. Бугуруслан,
Оренбургская обл.

Поставило на ноги масло лавровое

Моей бабушки уж и в живых нет, а как лечила она деда, я до сих пор помню. Беда внезапно нагрянула: отнялся у деда правый бок. Кто в деревне поможет? Бабушка на себя взяла роль лекаря. Грел дед парализованные руку и ногу в горячей воде, весь разогревался, и тогда бабуля втирала в больные места масляную смесь: стакан подсолнечного масла и 2/3 стакана лаврового листа - после недельной выдержки. Бегать дед не стал, но с тросточкой ходил бодро. А ведь думал, что не поднимется.

Г. Коломенцева,
г. Сызрань

До сих пор обострений не было

Я 10 лет болела псориазом. И вылечилась только народными методами. Когда весной болезнь обострялась, я пила 2-3 раза в день заваренную череду. А вечером заваривала чистотел и обливалась полностью. Сразу не вытиралась, давала настою впитаться. Так и вылечилась. По крайней мере, обострений до сих пор пока не было.

Алевтина Геннадьевна
Коновалова,
п. Вахруши,
Кировская обл.

Второй год бородавок нет

У меня много бородавок на руках было. Сначала пробовала уксусом их вывести. Но это очень больно. Тогда я стала несколько раз в день прижигать йодом. Кожа вокруг бородавок потрескалась, а они высохли и отпали. Но через какое-то время снова расти начали. Я повторила прижигания. И теперь уже второй год как руки у меня чистые.

Наталья Копытцына,
п. Большой Бор, Архангельская обл.

Волосы, как у молоденькой!

Есть замечательное средство, чтобы волосы скорее и гуще росли. Я смешиваю в равных частях измельченный сухой корень лопуха и нутряное свиное сало. Кладу в горшок и плотно закрываю. Томлю в духовке, а потом втираю в голову на ночь. И хотя я немолодая, а волосы у меня и сейчас, как в 20 лет.

Светлана Ивановна
Соломина,
г. Москва



Алоэ

Были две язвы и исчезли

Мой муж 30 лет язвами желудка и 12-перстной кишки мучался, пока нам хорошее средство не подсказали. Я смешала по стакану несоленого сливочного масла, меда, ядра грецкого ореха, водки, сока алоэ. Все вскипятила на малом огне. Утром и вечером муж пил эту смесь по 2 ч. л. на голодный желудок за 2 часа до еды.

Не помню точно, как долго он лечился. Но в результате язвы исчезли, и анализы показали, что муж здоров.

Александра Микрюкова,
г. Лысьва,
Пермская область



Лопух

Сам себе доктор

Давление понижаю травами

У меня гипертония. Таблетками держал давление на уровне 180 на 120. Но решил лечиться травами и составил такой сбор. В равных частях беру спорыш, мать-и-мачеху, одуванчик, бруснику, полевой хвощ, подорожник, малину, черную смородину, ягоды и листья боярышника, корни или плоды шиповника. Заливаю холодной водой на полчаса. Затем кипячу минут 15, процеживаю и пью вместо чая без особой нормы раз 5 в день. Через полтора месяца давление падает до 150 на 90. Это меня вполне устраивает, и я делаю перерыв, пока давление снова не поднимется. Но это обычно случается только через 2 месяца.

Н. Смирнов,
ст. Семигородняя,
Вологодская обл.



Мать-и-мачеха

Проснулась и решила голодать

В 45 лет я неожиданно для себя обнаружила, что стала не «бабой ягодкой» опять, а прямо-таки «развалиной»: была сильная слабость, вылезали волосы, мучила одышка. В поликлинике сказали, что для моего возраста это нормально. А мне с каждым днем становилось все хуже. Случайно на глаза попала книга Поля Брэгга «Чудо голодания». Я ее купила, прочла на одном дыхании. Потом сутки спала. Когда проснулась, решила голодать три дня. Было очень плохо, но я шла до конца. Результат нескольких голодовок меня просто поразил: волосы стали густыми и блестящими, появился блеск в глазах, я почувствовала себя молодой. Похудела, избавилась от всех своих болезней, на меня стали обращать внимание мужчины.

Теперь я действительно счастлива и здорова. И, знаете, мне кажется, что это Бог помог мне найти верный путь.

Тамара Ивановна,
г. Луга, Ленинградская область

До сих пор мама без трости ходит

Моя мама в 80 лет получила перелом тазобедренного сустава. Врачи говорили, что она ходить теперь только с палочкой сможет. Но я решила вылечить маму мумие. Растворила 6 г мумие небольшим количеством теплой воды и смешала с 30 ст. л. меда. Маме давала по ст. л. утром натощак. Через 10 дней сделали 5-дневный перерыв. Потом снова 10 дней лечились. И так, пока все лекарство мама не съела. Уже через месяц, когда маме с ноги лангетку сняли, она начала ходить. Сейчас ей 85 лет. А она и в огороде, и по хозяйству сама управляется.

Л.М. Лобанова,
г. Иваново

доктор Айболит!

3

Главное - не расстроиться с утра

Тем же вечером я была приглашена на чай. «Главное, не дать себе с утра потерять положительный настрой. Между делом я слушаю магнитофон с любимой музыкой, подпеваю. Иногда вместе со своим 5-летним малышом смотрю утренние мультфильмы. Смеюсь от души! Между прочим, в какой-то стране больных направляют лечиться в цирк!

Ведь смех не только поднимает настроение. Но и избавляет от головной боли, утомления, успокаивает сердце, пищеварение, даже омолаживает!

А слышала выражение «Мышечная радость»? Это не шутка. Спортсмены во время движения избавляются от нервного напряжения, потому что гормоны стресса разрушаются быстрее. А я это чувствую, даже когда просто разгребаю бесконечные завалы у сынишки в комнате, ухаживаю за цветами. Труд - ведь тоже движение.

Ученые считают, что осенью мозг слишком активно воспринимает окружающий мир, и человек, привыкший вариться в собственном соку, впадает в депрессию: на улице дожди, на работе плохо, в доме неуютно...

У меня же наоборот, осень по минутам расписана. Первого сентября готовлю в честь старшей дочери-школьницы праздничный обед, затем - последние дачные хлопоты, в конце осени идет недельная борьба с собакой за короткую стрижку. Потом сажусь вязать теплые носки и рукавицы. Смотри, сколько дел! Я с собой договорила - пока все дела не переделаю, о депрессии и речи быть не может».

Ароматы счастья

Тома у Валентины Семеновны приятно пахло смесью фиалки, земляники и чего-то еще. Я никак не могла понять, откуда запах - этих цветов и ягод в квартире не было. «Это тоже мои помощники. Я смешиваю по ч. л. травы фиалки душистой с

цветками и почек тополя, по 2 ч. л. листа рябины и земляники и 3 ч. л. листа смородины. Завариваю литром кипятка, настаиваю ночь в термосе. А утром распыляю настой по комнате. Я с такими ароматами и просыпаюсь лучше, и работаю веселее.

Есть и вечерние запахи. Смешиваю ч. л. лимонной цедры, по 2 ч. л. лепестков розы, листа эвкалипта, веточек можжевельника обыкновенного, по 3 ч. л. травы шалфея и тимьяна. Заливаю литром кипятка и настаиваю 6 часов в термосе. Распылишь такой аромат в спальне и ментально ус-

Когда я заговорила о диетах, Валентина Семеновна категорически запротестовала: «Нет, осень - не время для диеты, даже если отражение в зеркале явно намекает о необходимости сбросить пару килограммов. Ведь именно в это время мы нуждаемся в витаминах и углеводах. Большинство женщин во время диеты скучают по любимым блюдам, и если не сдержатся, ругают себя за слабую волю. А к чему это приведет? К депрессии. Вместо этого я хожу с детьми в парк. Осенью там очень красиво, а про-

- «Но ведь все равно случается и головная боль, и нервозность. Что тут делать?» - «Для этого случая есть другой чай. Слегка обжариваю корень одуванчика, смешиваю с равными частями Melissa и крапивы глухой. Измельчаю на кофемолке и ст. л. смеси заливаю стаканом кипятка. Настаиваю в термосе 2-3 часа. Пью этот чудесный напиток по стакану утром и днем, 2 стакана вечером в течение 3-4 недель. Даже самая тяжелая усталость и депрессия исчезают».

Плохие эмоции можно... переписать

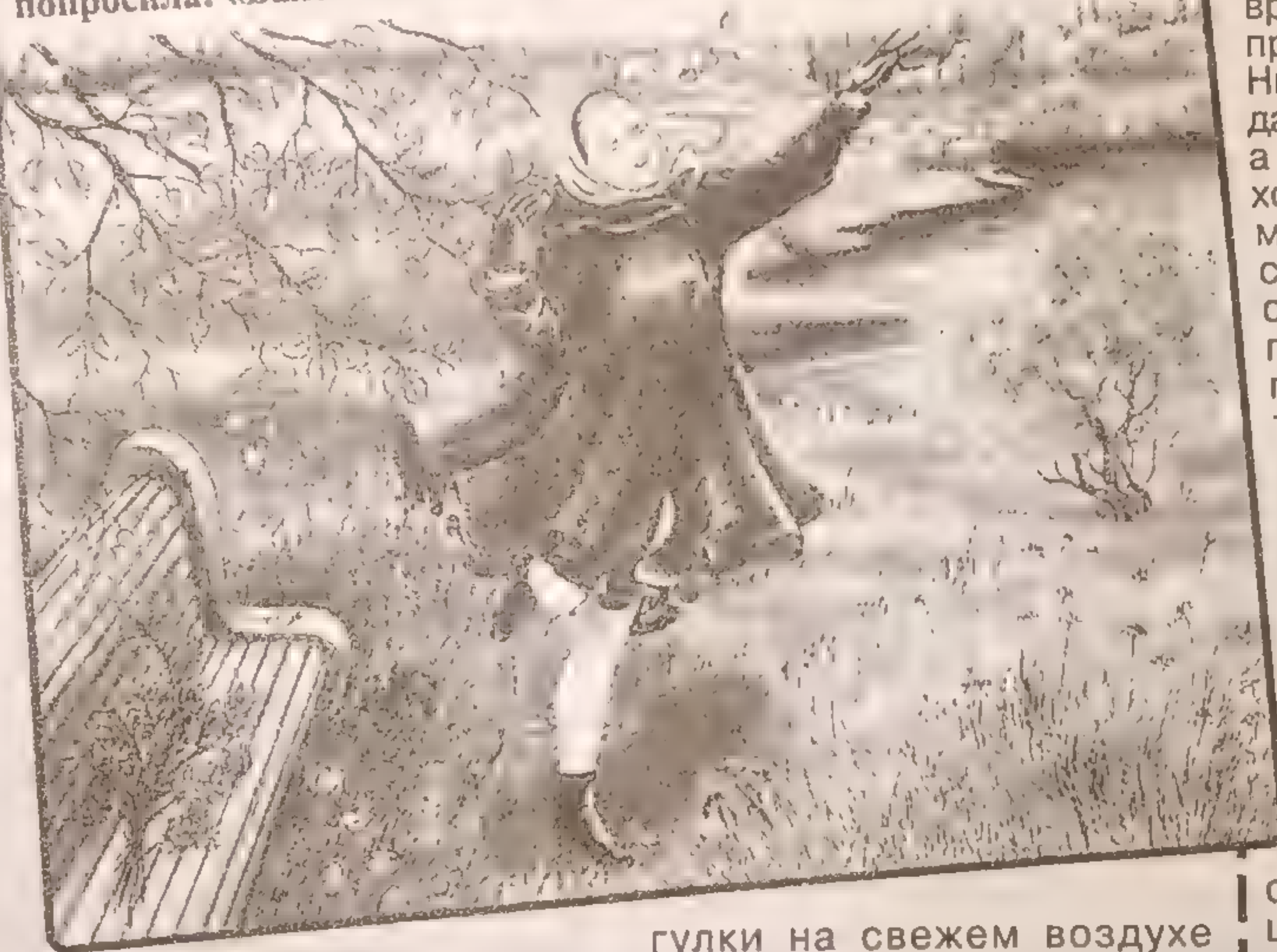
Ужели, спрашиваю, не было случая, когда даже чай не помогали? «Было раз. Одна женщина со двора упрекнула меня в том, что ни о чем я не забочусь, мол, ни о чем у меня голова не болит. Я, вроде, и значения этому не придаю, а в душу запало. Никак мне обида покоя не давала. Неделю я мучалась, а потом отправилась к психологу. И, знаешь, что он мне посоветовал? Представьте, говорит, что вы писатель. Опишите на бумаге свои чувства. А потом перепишите эту историю так, чтобы она закончилась, как мне бы хотелось. И помогло! Сразу стало легче».

Иногда Валентина Семеновна представляет себя небольшим, но очень ярким маяком на одиноком острове. Даже в шторм, в злой ветер он не перестает подавать свет и надежду потерявшимся кораблям. И тогда этот самый свет действительно начинает гореть внутри, для самой себя. «Какая уж тут депрессия, - говорит Валентина Семеновна, - этот маячок не даст потеряться в море плохого настроения».

Ольга Шошина

Осень - не время для депрессии

Я никогда не видела Валентину Семеновну грустной или уставшей. Особенно осенью, когда из всех вокруг вытягиваются последние силы и радость жизни, эта женщина просто порхает, как бабочка! Я долго гадала, откуда в ней столько энергии, а потом подошла и попросила: «Валентина Семеновна, научите меня тоже... порхать!»



нешь. А сны, между прочим, всегда снятся самые красивые».

«Ой! Еще забыла. Есть у меня снотворный коврик», - потащила меня Валентина Семеновна в ванную. От него пахло... черемухой. На мой вопросительный взгляд Валентина Семеновна ответила: «Я каждый день ст. л. ягод черемухи заливаю стаканом кипятка и грею на водяной бане полчаса. И этим отваром пропитываю коврик. А вечером, пока чищу зубы и умываюсь, стою на этом коврике. Зевать начинаю еще до того, как до кровати дойду. И засыпаю, как только голова касается подушки».

гулки на свежем воздухе вполне заменяют любую диету».

Каждому чаю свое время

Чай мы пили тоже какой-то особенный. «Что это?» - «Антидепрессивный чай. Смесь из равных частей цветков боярышника, ромашки и травы зверобоя. Ч. л. сбора заливаю стаканом кипятка и настаиваю под крышкой 20 минут. А от кофе и обычного чая я отказалась еще пять лет назад. Где-то прочитала, что эти напитки и кока-кола обостряют эмоции. В том числе негативные, и не дают нервной системе успокоиться».



Рубиновый костер

Продолжение, начало на стр. 1

Калина в дому - во благо ему

Современные целители-травники забыли калину - в редком лечебнике найдешь рецепты и рекомендации по ее применению. И напрасно. До недавнего времени в каждом селе и самых глухих деревеньках нетерпеливо ждали первых заморозков - значит, калину можно рвать. А еще была примета - если снегирь сел на ветку и клюет ягоду - самое время для сбора, именно сейчас она наиболее целебна. Калину сушили, морозили, варили, мочили, клали в пироги и вешали для красоты в божницах, а еще прокладывали на вате между окнами, потому что она, оказывается, имеет способность вбирать влагу.

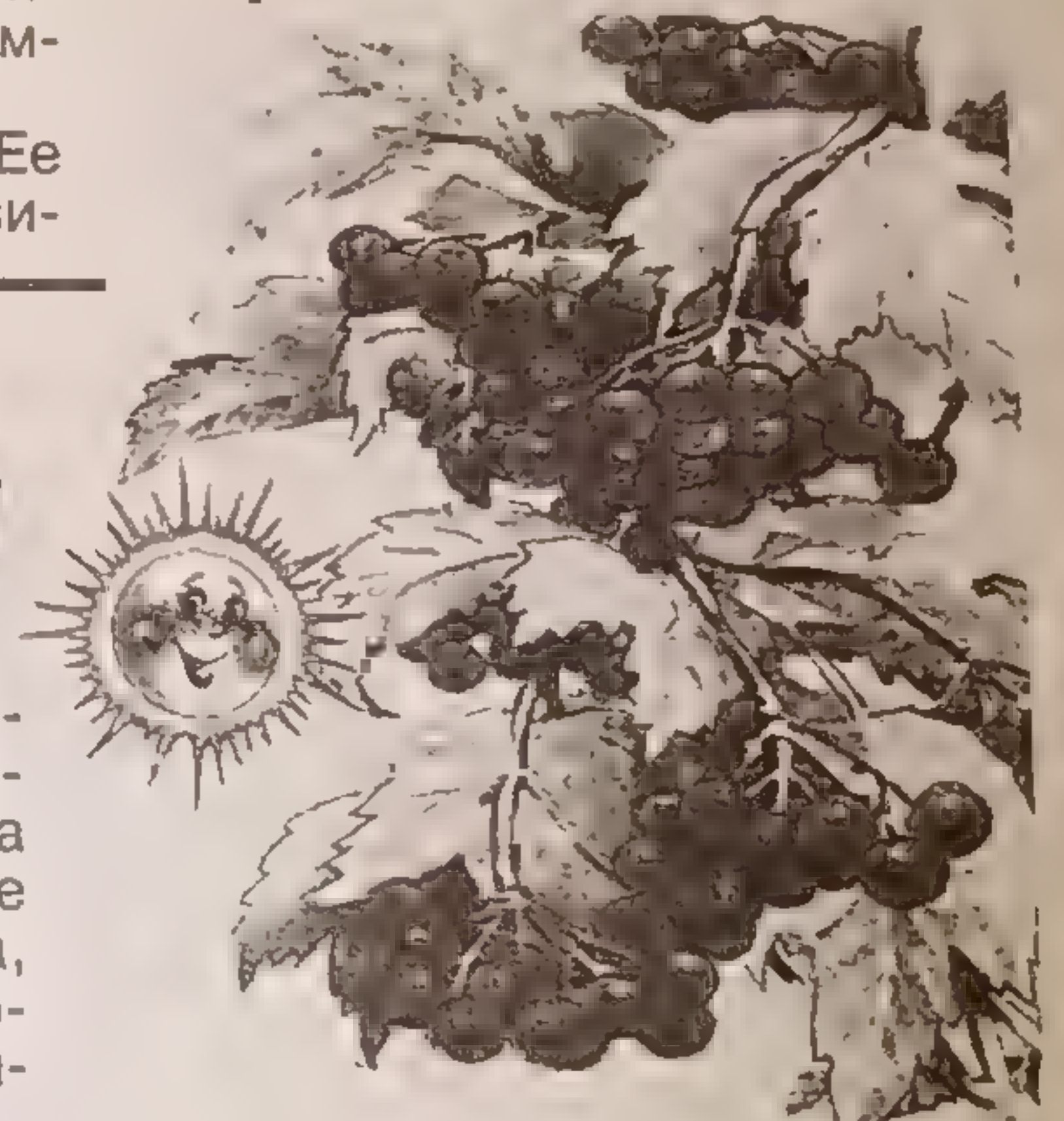
Заготавливали ее впрок, но обязательно оставляя на кустиках хоть немного ягод для птиц - зимой для них это лучшее лакомство.

Кора калины - лечебная. Ее заготавливают во время сокодви-

жения и сушат на полатах. Используют как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и легочных кровотечениях, а также ненормально обильных менструациях.

20 г измельченной калиновой коры заварить в эмалированной посуде 200 мл кипятка, накрыть крышкой и кипятить на слабом огне 10 минут. Пить с медом по вкусу.

А вы знаете, почему деревенские девки всегда были такие румяные, прямо «кровь с молоком»? Не только в свежем воздухе секрет, а еще и в том, что наши бабушки знали, как питать кожу. Все лето они споласкивали лицо снятой сывороткой, а осенью, как только созрела калина, мазали его соком калины, а смывали молоком. Вот отсюда и пошла поговорка - «кровь с молоком».



При носовом кровотечении

Отвар коры:
50 г сухого измельченного сырья на литр горячей воды, кипятить 30 минут, процедить. Использовать в виде тампонов в нос.

ШКОЛА оздоровления

Калина ребенка подарила

Лет 10 я не могла выносить ребенка - случались выкидыши. Уж было отчаялась, но по счастливой случайности в больнице познакомилась с одной женщиной. Когда-то у нее была та же проблема, и сохранить ребеночка ей помогла калина. Решила еще раз попытать счастья и я. Забеременела и начала пить отвар калины. Чайную ложку весенней коры заливала стаканом воды на 2-4 часа, кипятила 5 минут и выпивала в течение дня в 4-5 приемов.

Сыну моему идет уже одиннадцатый год. И я до сих пор благодарна той женщине за добрый совет.

Наталья Ильинична
Колыбина,
г. Киров

С калиной любые простуды нипочем

Моя знакомая зимой спокойна. Она знает: стоит ей заварить столовую ложку ягод калины стаканом кипятка, дать прокипеть 10 минут и пить по ст. л. этого отвара 3 раза в день, - и ей, и ее семье любые простуды нипочем.

М.В. Катин, г. Чулым

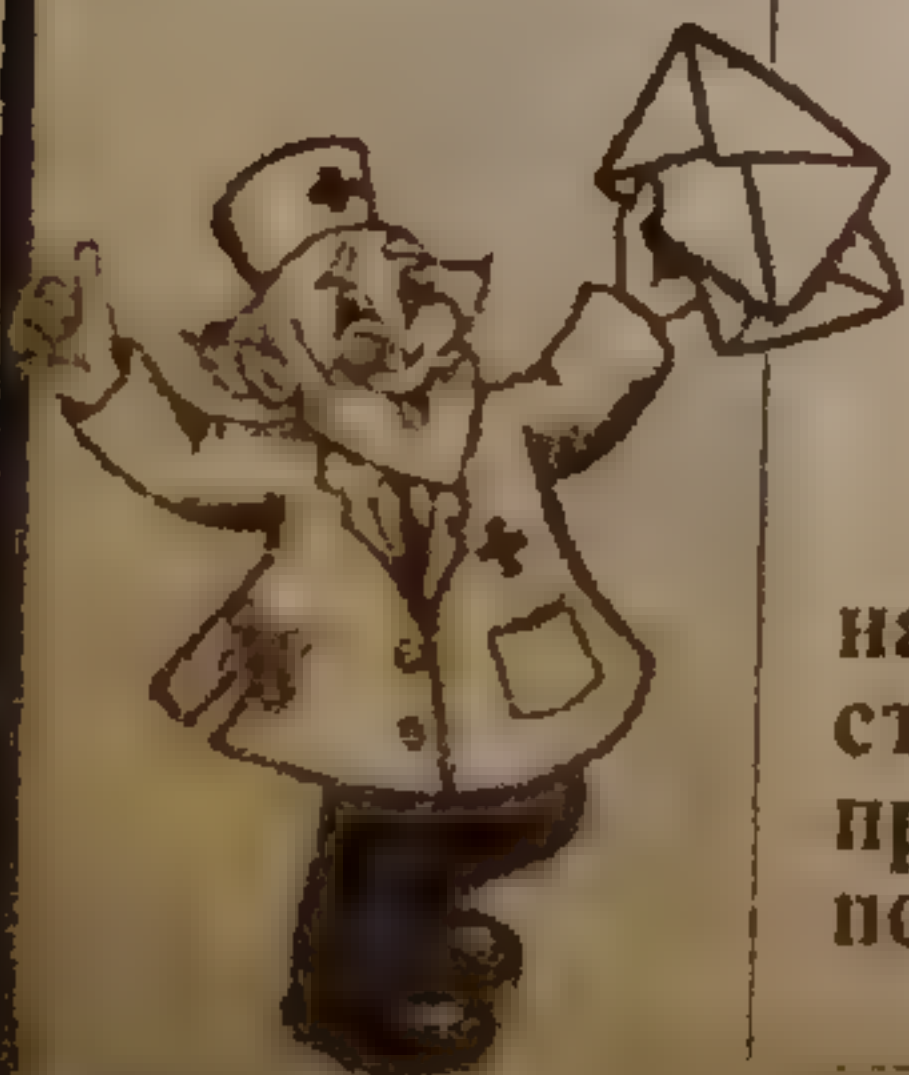
Промывала ранку отваром калины

Как-то в детстве я упала с велосипеда и сильно поранила руку. Пошла в больницу. По пути мне встретила тетя Клава, наша соседка. Она посоветовала полечиться калиной. Я 2 ст. л. коры залила литром воды, прокипятила минут 10-15 и этим отваром промыла ранку. Так делала несколько раз и вылечилась, в больницу идти не пришлось.

Елена Апраскина,
Кировская обл.

Калина обыкновенная

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной в период движения соков со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная гнется.



При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при экземе у детей

Настой цветков:
ст. л. сухого сырья на стакан кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по ст. л. 3 раза в день.

При гастритах с пониженной кислотностью

Настой цветков:
ст. л. сухого сырья на стакан кипятка, настаивать час, процедить. Принимать 1-2 ст. л. 3-4 раза в день после еды.



Другие

При гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе

Отвар коры:
ст. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 30 минут, охладить 10 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать 1-2 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

Для сидячих ванн при геморрое
Использовать отвар из 50 г сухой измельченной коры на литр горячей воды, кипятить 30 минут, процедить.

В лесу — калина

Цветы калины тоже полезны

Применяют их преимущественно в сборе. Самый лучший отвар, который плещут на каменку в бане — из смеси следующих растений:

- цветы и листья калины
- цветы и листья рябины
- листья брусники
- листья малины
- листья земляники
- мята
- чабрец

Все брать в равных долях, заливать кипятком и настаивать 2 часа.

И кожа после такого ароматного пара становится атласной, и любая простуда отступает.

Для меня калина — всегда напоминание о детстве. Она меня избавила от нудного хождения по врачам. В три года педиатр нашел у меня аритмию и шумы в сердце (каждая вторая мама и

сейчас обеспокоена теми же самыми диагнозами у своего ребенка). Конечно, врач начал обстоятельное лечение, от которого лучше не становилось, а медицинская карточка становилась все толще и толще. Спасли от врачей меня моя бабушка и... калина. Калиновый сок содержит рекордное количество калия, который легко усваивается организмом — намного лучше, чем в других ягодах и фруктах. А калий укрепляет сердечную мышцу.

Бабушка набивала двадцатилитровые бутылки кистями калины и засыпала их сахаром, через три дня сосуды были уже полны соком, который в холоде может очень долго храниться.

Рецепт таков:

на 3-литровую неплотно набитую кистями калины (вместе с цветоножками) банку — 500 г сахара или меда.

Калиновый сок пить по трети стакана столько раз в

день, сколько хочется. Лечение заканчивать тогда, когда сок перестает казаться очень вкусным (а это означает, что организм уже насытился калием).

Еще один очень вкусный рецепт:

ягоды калины и боярышника кроваво-красного вместе с косточками пропустить через мясорубку, добавить тертое яблочко (очень хороша бывает антоновка). Затем подогреть мед, чтобы развести в нем прополис и добавить во фруктово-ягодную смесь. Принимать не чайными и столовыми ложками, а блюдцами. Уговаривать детей обычно не приходится, так как это вкусно.

- 100 г калины
- 100 г боярышника
- 100 г яблок
- 150 г меда
- 5г прополиса

Кстати, при подобных сердечных нарушениях у детей лучше всего по-

степенно приучать их еще и к яблокам, в день необходимо съедать 3-4 яблока, но это, конечно, по желанию.

Калиновая диета меня вылечила. Уже через год никаких признаков болезни и в помине не было. Мало того, и сейчас я чувствую себя замечательно — давление всегда стабильное (хотя мои родители стойкие гипертоники), сердце не тревожит, аритмии нет. Но каждую осень я жду заморозков и еду в лес. И каждую зиму у меня на подоконнике алеет банка с калиной.

И. Филиппова
«Целитель плюс»



Исцелила калина

Долгие годы я страдала колитом. Перенесла несколько операций. Мой кишечник уже не справлялся со своей работой. Запор мог продолжаться больше недели, а потом случались и расстройства стула, и адские боли, и приступы непроходимости.

Испробовала разные средства, но настой цветков калины, на мой взгляд, дал самый действенный результат. Чайную ложку цветков я заливала 200 мл кипятка, настаивала 15 минут и процеживала. Пила по 2/3 стакана 2-3 раза за полчаса до еды.

Да еще обратилась к Богу, стала соблюдать посты. И что же? Я получила чудесное избавление от многолетней болезни.

И.Н. Владимирова,
Оренбургская обл.

Для полоскания при ангине

Отвар плодов: 50 г измельченного сухого сырья на литр горячей воды, кипятить 20 минут, процедить, довести объем до исходного.

Вскоре я и не думал о геморрое

Заблевание свое я, можно сказать, получил на производстве. Работал в цехе по ремонту судов. Кругом металл, деревянную досочку лень было подкладывать, так на перекурах сиделся прямо на железо. Вот и случился геморрой.

Визит к врачу все

оттягивал — не любитель я ходить по больницам. Сослуживица жены подсказала рецепт, с помощью которого она недавно избавилась от послеродового геморроя. Супруга сама готовила для меня отвар. 4 ч. л. измельченной коры калины заливала 200 мл воды, кипятила полчаса, процеживала горячим и доливала воду до первоначального объема. Я принимал по ст. л. 3 раза в день до еды. Уже на вторые сутки лечения я заметил значительное облегчение, но продолжал пить отвар еще около месяца. А вскоре я уже и не думал о геморрое.

В. Динской,
Архангельская обл.

рецепты

При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, энтероколите, колите

Настой ягод: 40 г свежего или сухого сырья на стакан кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

При стоматите, пародонтозе (полоскания)

Ст. л. коры заваривать стаканом кипятка, настаивать 30 минут и процеживать.

Как мочегонное средство

Настой ягод: 3-4 ст. л. сухого сырья на 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Пить в течение дня.

При простуде, затрудненном дыхании, легочном кровотечении, болезненных менструациях, неврозах, невращении

Отвар коры:

15 г сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 30 минут, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ст. л. 3 раза в день.

При сердечных отеках и как противосудорожное средство, при коклюше

Настой плодов:

5 ст. л. свежих или сухих плодов растереть в ступке и постепенно залить 3 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.





Сам себе

Как не причинить себе вреда

Голова раскалывается на части? Чего проще - купить по дороге с работы в аптечном киоске упаковку обезболивающих таблеток и принять парочку...
Не дает

ния. А во-вторых, Вы ведь не предупреждаете его, что у Вас больное сердце или желудок...

...

Опросы показывают: большинство из нас прибегают к помощи обезболивающих средств, или анальгетиков, хотя бы раз в месяц. И далеко не каждый посетитель аптеки удосу-

Лекарства:

покая
изжога после еды?

Простуда, насморк, кашель? В аптеке Вам дадут с десяток препаратов на выбор...

К сожалению, даже аптечный работник, к которому Вы обратитесь с просьбой дать что-нибудь от головы, живота или насморка, не всегда предложит подходящее именно Вам лекарство. Во-первых, он, как правило, судит о недуге по описанным Вами симптомам, не учитывая возможные побочные эффекты и противопоказа-

жива -
ется прочесть на упаковке, как надо принимать лекарство и чего остерегаться.

Менее половины опрошенных смогли назвать рекомендуемые дозы аспирина и хотя бы одно побочное действие или противопоказание. Более того, многие пьют по три таблетки аспирина вместо

одной - «чтобы побыстрее подействовало».

В период цветения некоторых деревьев и трав увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий - многие водители принимают антигистаминные препараты,

Между тем...

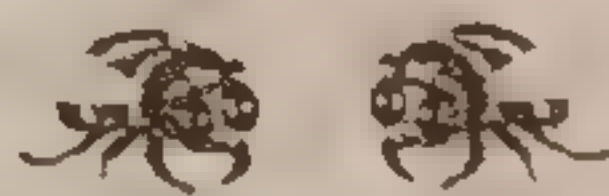
Практически все медикаменты, в том числе и продающиеся без рецептов, имеют противопоказания и ограничения в применении - причем они могут быть связаны с чем угодно - другими заболеваниями, особенностями питания, профессиональной деятельностью.

С каждым годом в аптеках возрастает количество медикаментов, которые продаются без рецептов. Порой глаза разбегаются - что купить? Подобная беспечность и неосведомленность о противопоказаниях и побочных действиях препарата могут привести к трагическим последствиям.

Снимают все проявления аллергических реакций при поллинозе (сенная лихорадка), бронхиальной астме, крапивнице и др. Большинство препаратов данной группы (супрастин, тавегил, димедрол, задитен, перитол) вызывают сонливость, заторможенность реакций, слабость. Во избежание аварий и катастроф их не следует принимать работникам профессий, требующих постоянного внимания и быстрой реакции в сложных ситуациях.

Лучше использовать антигистаминные средства нового поколения, не вызывающие сонливости и заторможенности реакций, например, кларитин. Они действуют в течение 12-24 ч. Остальные противоаллергические медикаменты принимайте во второй половине дня и на ночь.

Лекарства от аллергии



Средства от насморка

В эту группу входят препараты, сужающие кровеносные сосуды в набухшей слизистой оболочке носовых проходов (санорин, нафтизин, галазолин, отривин). В результате расширения проходов насморк ослабляется или прекращается, восстанавливается дыхание через нос, проходит головная боль.

Такие капли сужают кровеносные сосуды, поэтому опасны для гипертоников - в купе со средствами от насморка принимаемые ими гипотензивные средства

окажутся неэффективными. Кроме того, велика вероятность повышения кровяного давления и даже возникновения гипертонического криза.

Тем, кто находится в состоянии депрессии и пьет такие лекарства, как пиразидол, пирлиндор, ниналамид, данные препараты противопоказаны. Подобное сочетание может привести к резкому скачку артериального давления и спровоцировать инфаркт или инсульт.

Что делать?

Надо внимательно следить за артериальным давлением. В случае его повышения увеличьте дозу гипотензивных лекарств.

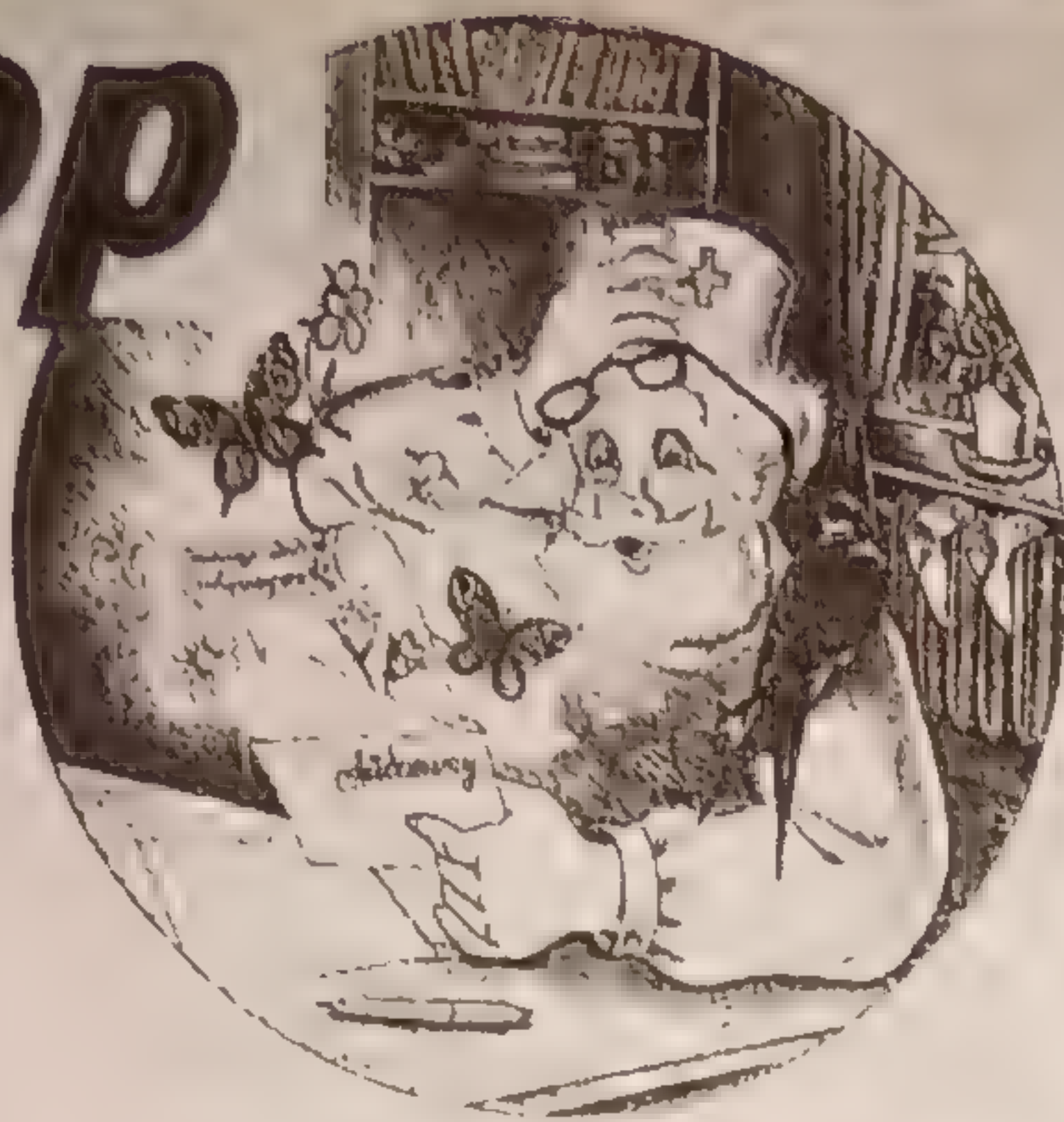
Комплексные препараты против простуды

В их состав могут входить средства от кашля, аллергии, насморка, болеутоляющие, что позволяет снять все симптомы простуды. Среди комплексных безрецептурных противопростудных препаратов популярны аскофен, цитрамон, седальгин, алька-зельтцер плюс, бикарминт и др.

При сильной простуде или головной боли некоторые стараются повысить эффективность лечения и к приему аспирина добавляют комплексный препарат, содержащий аспирин. Происходит передозировка. От-

доктор

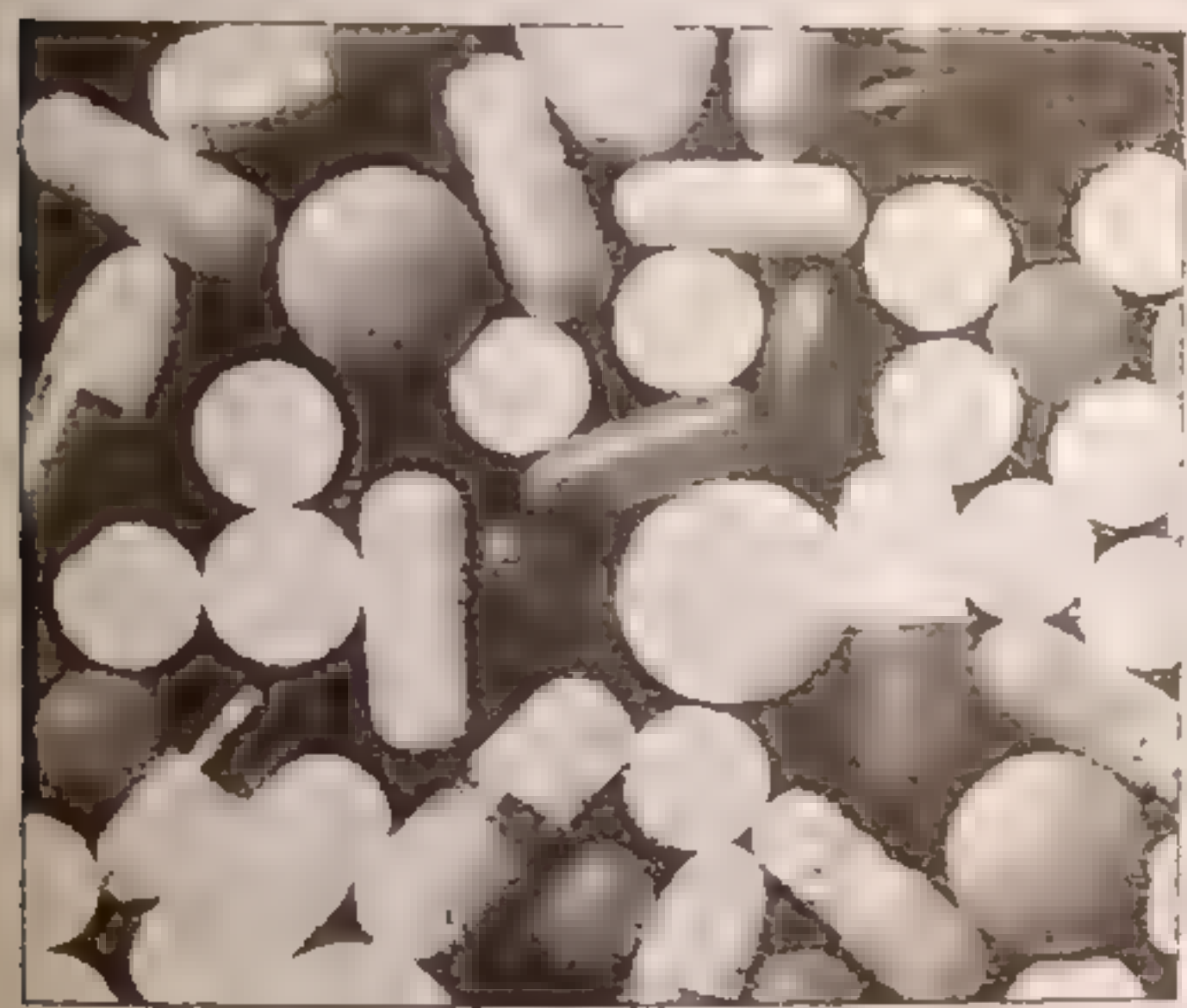
стремясь избавиться от насморка и слезотечения (поллиноз, сенная лихорадка). Большинство же таких средств вызывает сонливость, заторможенность реакций, общую слабость. К чему это приводит, когда человек за рулем, догадаться нетрудно.



друзья и враги

Итак...

Если насморк, головная боль, простуда и другие недомогания вынуждают Вас искать лекарства, а к врачу по каким-либо причинам обратиться невозможно, в целях собственной безопасности необходимо знать хотя бы допустимую дозировку, вероятные побочные действия и противопоказания.



сюда обострение язвенной болезни желудка или еще хуже - желудочное кровотечение. Если при сильном насморке кроме антигистаминного принять комплексный препарат от простуды, произойдет передозировка антигистаминного средства и можно заснуть за рулем. Известно немало случаев тяжелых заболеваний печени, спровоцированных подобным рода передозировкой парацетамола, аспирина, ибупрофена.

Что делать?

Внимательно прочитайте инструкцию по применению. И ни в коем случае не дополняйте противопростудные средства другими лекарствами, входящими в состав комплексного препарата.

Антациды

Ослабляют изжогу, боль и устраняют дискомфорт в желудке после еды. Как правило, такие симптомы встречаются у людей с повышенной кислотностью желудочного сока. В состав антацидов (алмагель, фосфалюгель, маалокс, гастал, бикарбон) входят оксиды и гидроксиды кальция, магния, алюминия, сода - они нейтрализуют избыток кислоты.

Если антибиотики и другие лекарства употреблять вместе с

антацидами, они не окажут лечебного воздействия.

Что делать?

Антибиотики и некоторые другие медикаменты рекомендуется принимать минимум за 30 минут до или через 30 минут после приема антацидов. В особых случаях вместо обычных антацидов, нейтрализующих кислоту, можно пить такие желудочные препараты, как ранитидин, гастроцепин, омепразол - но только после консультации с врачом!

Некоторые сведения о популярных препаратах

Аспирин

Аспирин - ацетилсалициловая кислота - одно из самых популярных болеутоляющих, противовоспалительных и жаропонижающих лекарств. Его, как правило, принимают при простуде, лихорадке, головной боли. В последние годы этот препарат стали назначать в небольших дозах сердечным больным с целью профилактики инфаркта и инсульта - он предотвращает образование тромбов в сосудах.

У некоторых людей, особенно у больных

язвенной болезнью желудка, при регулярном приеме аспирина повышается риск обострения язвы и желудочного кровотечения.

Аспирин плохо сочетается с большими дозами алкоголя. Если Вы ежедневно выпиваете более трех бутылок пива, или трех рюмок водки, или трех бокалов вина, то прием аспирина чреват язвой желудка и желудочным кровотечением. Аспирин опасен при о н и ж е н н о й свертываемости крови (особенно при подготовке к операции и после нее), поскольку может спрово-

воцировать внутреннее кровотечение.

Что делать?

При головной боли, простуде рекомендуется принимать аспирин не дольше 7-10 дней, а регулярно пьющим спиртные напитки - не дольше 3 дней подряд. Больным язвенной болезнью желудка предпочтительнее употреблять другие болеутоляющие и противовоспалительные средства. Для таких больных выпускается специальный аспирин в оболочке, всасывающийся не в желудке, а в толстом кишечнике, то есть не раздражающий стенки желудка.



Ибупрофен

Обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием. Его принимают при простуде и головной боли, лихорадочном состоянии, мышечных и суставных болях (ревматоидный артрит, артроз). Ибупрофен - активный ингредиент таких распространенных лекарств, как бруфен, артрал, адвил, напроксен.

Если организм сильно обезвожен, ибупрофен может повредить почкам. Причем риск их поражения возрастает при регулярном приеме. Хотя ибупрофен менее опасен для желудка, чем аспирин, употреблять его продолжительное время нежелательно. Он также вреден людям, постоянно пьющим спиртные напитки.

Что делать?

Прежде всего стараться не допускать обезвоживания организма. А кроме того, следить за состоянием почек, не превышать допустимую дневную норму (6 таблеток ибупрофена по 200 мг или 2 таблетки напроксена по 220 мг).

Парацетамол

Активный ингредиент парацетамола - параацетаминфенол, на основе которого выпускается много других аналогичных лекарств (ацетаминфен, панadol, эффералган, парамол...). По своему назначению и действию он во многом схож с аспирином, но его побочные действия слабее. Он не изменяет вязкость крови, реже, чем аспирин, вызывает аллергические реакции, меньше раздражает желудок. Парацетамол входит в состав многих комбинированных препаратов в сочетании с аспирином, анальгином, кофеином. Выпускается в виде таблеток, капсул, микстур, сиропа, шипучих порошков.

В сочетании с алкоголем парацетамол, как и аспирин, очень вреден для печени, а при передозировке даже опасен.

Что делать?

Людям, ежедневно употребляющим алкоголь, отказаться от приема парацетамола; доза для остальных - не более 2 г в день (4 таблетки по 500 мг).

Посидим, поохаем...



А у меня рассеянный склероз

Порекомендовали мне народные средства от этого недуга, да нет у нас их. Кто может выслать живокость сетчатоплодную или живокость полевую? Помогите, люди добрые, у кого есть возможность!

М.В. Крылова,
446840, Самарская обл.,
с. Челно-Вергичены,
ул. Комсомольская, д. 29

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

■ ■ ■

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● **E-mail:** aibolit@severodvinsk.ru

Помогите поставить сына на ноги

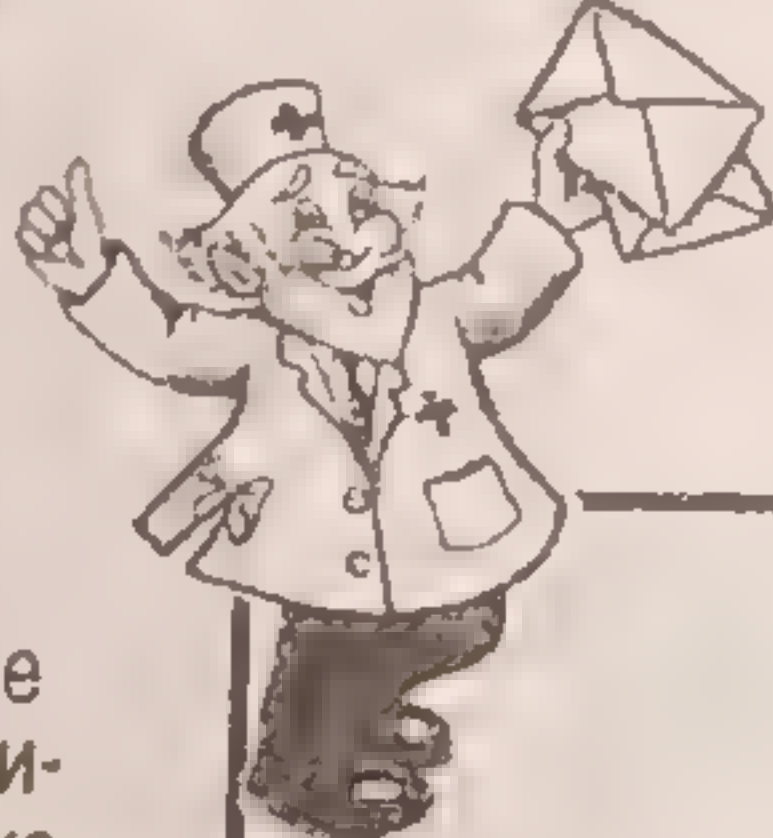
Надеюсь вылечить сына от дисбактериоза. Уже год мучается, иммунитет на нуле. Помогите поставить его на ноги!

О.Н. Никитин,
184533, Мурманская обл.,
г. Оленегорск,
ул. Строительная, д. 54, кв. 112

Болит у дочки кишечник

Моей дочери 5 с половиной месяцев. У нее дисбактериоз. Лекарства не помогают. Может, есть народное средство от этой болезни?

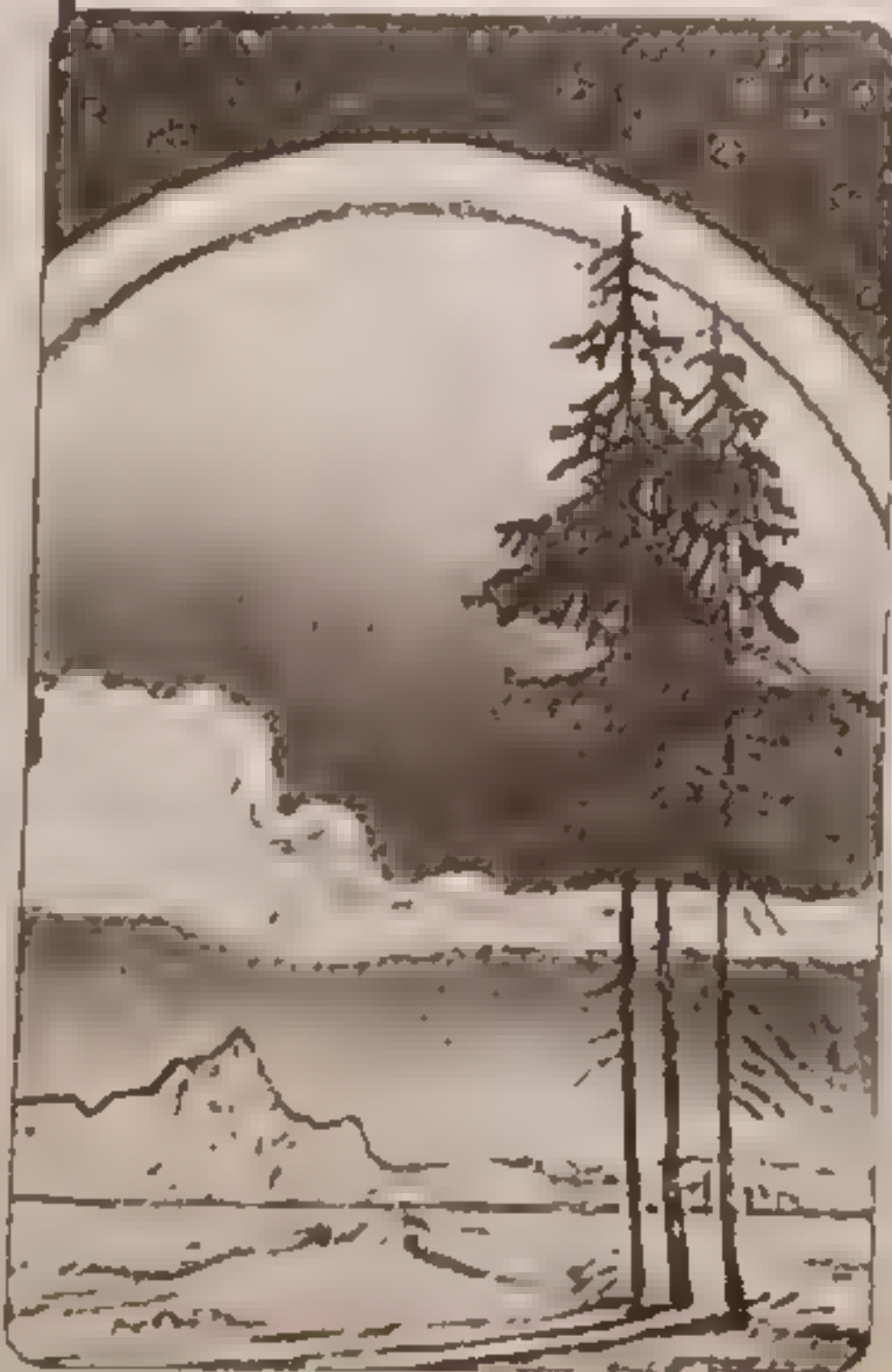
Надежда Скорневская,
164023,
Архангельская обл.,
Коношский р-н,
п/о Пономаревское,
д. Пономаревская



Неужели астма на всю жизнь?!

С первого класса меня бронхиты мучили, потом в бронхиальную астму перешли. Каждый день, раза 3-4, случается удушье. Астма на фоне аллергии: приступы от сырости и пыли начинаются. Врачи говорят, что это навсегда. А хотелось бы второго ребенка родить. Буду ждать писем, может, кто решит мне помочь?

Наталья Никитина,
632560, Новосибирская обл.,
г. Чулым,
ул. Чулымская, д. 16, кв. 1



У меня зоб узловой

Да, вот такая беда свалилась. Назначили мне операцию. А все же надеюсь: может, кто-то подскажет, как зоб лечить, чем рассосать узлы на щитовидке?

В.В. Вишнякова,
Вологодская обл.

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!», Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Фонд «Хронос-Милосердие»

просит откликнуться людей, нуждающихся в слуховых аппаратах, инвалидных колясках, а также перенесших операцию по удалению гортани и нуждающихся в голосообразующих аппаратах. Сведения о себе для картотеки направляйте по адресу: 198103, г. Санкт-Петербург, а/я 106.

Солью как лечиться?

У меня аденома простаты. Не знаю как накладывать солевой компресс. Я парализован, прошу написать мне по адресу:

306000, Курская обл., п. Поньри,
ул. Чехова, д. 5, кв. 7

Жду совета от родителей

После рождения моя годовалая дочка перенесла несколько инфекционных заболеваний головного мозга. Это сказалось на центральной нервной системе. Дочка плохо ест, страдает дисбактериозом, на улице хрипит. Перенесла гепатит, лямблиоз, дискинезию желчного пузыря.

Обращаюсь к родителям и врачам. Как развить у дочки умственные способности? Она немного отстает от сверстников. Как очистить кровь и печень от осадка лекарств?

Е.Н. Пискунова,
632552, Новосибирская обл.,
г. Чулым,
ул. Северная, д. 149

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Редакция и издатель:
Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел. 55-16-08

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 322 Тираж 220.312 экз.
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

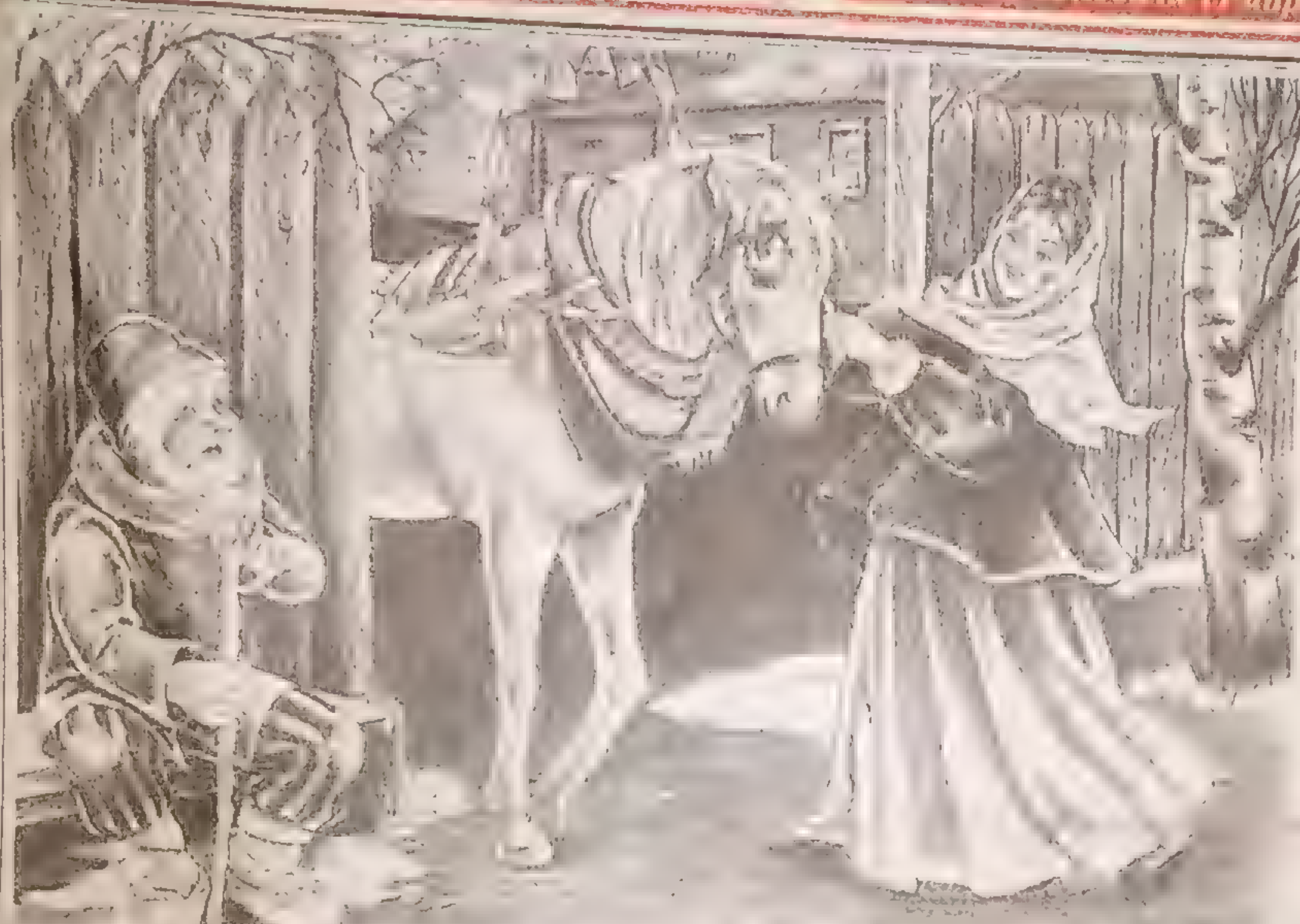
Время
подписания
в почтах:
г. Северодвинск
- 17.00
г. Архангельск
- 17.00

Тел. факс: секретарь - (8184) 55-16-08
заместитель редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефакс: бухгалтерия - 55-16-03
корреспонденты - 55-16-48

Зам. редактора
Корреспондент
Иванов Т.А., Соловьев О.Г.,
Романов Н.А.,
Персидкина Е.П.,
Степанов И.И.,
Богданов О.В.,
Лунин И.В.

Ай, болит!

Годовая подписка 11 рублей 1997-2000 г. Выпускает и В. Белоусов



ШКОЛА оздоровления

Лечимся эвкалиптом

О лечебных свойствах эвкалипта многие слышаны. Но применяют его обычно в одном-двух качествах. А эвкалипт - лекарь, можно сказать, универсальный. В этом мне довелось убедиться.

Дело было на окраине Вологды...

Одно время жила наша семья в военном городке на окраине Вологды. В школу и из школы ходили мы, дети офицеров, по берегу реки - крутому, высокому. И вот - весна. Возвращаемся с занятий. И - чудо! Весь глиняный мокрый склон цветами мать-и-мачехи усеян. Как не нарвать?! Одна из девочек потянулась... а через несколько секунд уже лежала с распоротым плечом внизу, возле старой коряги...

(Читайте на стр. 4-5)

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

С «Ай, болитом!» болеть не буду

Не знаю, где бы мне и здоровья искать, не будь «Ай, болит!»! В областной больнице мои болячки на возраст списывают, а эта газета мне все объясняет: и что откуда берется, и как какую хворь лучше вывести. Я с «Ай, болитом!» могу с любыми болячками справиться.

Пусть тебя, любимый, обходят стороной все неприятности и жизненные перевероты. Удачи и любви читателей!

Оксана Павловна
Порохамчук,
Архангельская
область

Помогите мне, а я - вам

Для лечения сахарного диабета мне нужен прополис, золотой ус, а также цитварное семя для выведения остриц у детей. Все оплачу. А кому нужны осиновые почки и кора, я могу выслать наложенным платежом.

София Андреевна Киселева,
188831, Ленинградская обл.,
Выборгский р-н, п/о Волочаевка

Реклама от читателя

Почему спина не стонет
И колено не болит?
Потому, что подписался
На газету «Ай, болит!».

Роман Александрович Пешкев,
г. Воронеж,
пер. Белинского, д. 4



Отдайте дереву тоску

Рая из п. Верхняя Тойма! Я думаю, молитва «Живые помощи» облегчит Ваши страдания. Да еще обратитесь к святым Косме и Дамиану. Сбор трав попейте: мята, боярышник, валериана. А уж коли совсем лихо одолеет, - твердите постоянно: «Господи, помилуй!». И отступит оно. Только в печаль не уходите. От нее и рождаются разные болезни страшные, а Вам сыночка растить. Молебен о здравии его закажите - очень помогает. А еще ходите к дереву, какому душа тянет, ему тоску свою откройте - и полегчает. А что - не раз и со мной такое бывало.

П.А. Пилипенко

Здравствуй,

Просыпаюсь утром без боли

Я давно страдаю радикулитом. Пробовала растирания с разными мазями, но лучше всего мне помогают специальные горчичники. В четверть стакана раствора фурацилина добавляю ложку меда, размешиваю. Затем обмакиваю в этом растворе горчичники и прикладываю к пояснице. Дольше пяти минут держать не могу, снимаю. На их остатки на спине накладываю целлофан и шерстяной платок. Так и сплю ночь, а утром уже просыпаюсь без боли.

Алевтина Арникова, г. Киров

Вытянула глина гной из пупка

У моего мужа как-то после тяжелой работы пошел гной из пупка. Я испугалась, думала, резать придется. А он вместо больницы за глиной сходил и прямо на пупок лепешку из нее прилепнул. Держал 2 часа. Потом ранку мочой промыл, а глину закопал за домом. И так делал недели три. Во время такой аппликации иногда и боль появлялась - это глина болезнь вытягивала. И вытянула.

Л. Н. Шалопина, г. Архангельск



Вам поможет расторопша

Пишу для Риммы Ивановны Сухановой из г. Сольвычегодска Архангельской обл. В лечении витилиго Вам поможет чудо-лекарь расторопша. 2 ст. л. семян разотрите в порошок, залейте пол-литром воды и кипятите на очень медленном огне до испарения половины объема жидкости. Процедите и пейте по ст. л. каждый час с утра до вечера. Или принимайте по ч. л. 4-5 раз в день. Курс лечения - месяц, при запущенном заболевании - повторить через 3 недели. Детям дозы сокращают вдвое. А семена расторопши можно заказать у Морозова Владимира по адресу: 427413, Р. Удмуртия, Воткинский р-н, п. Новый, а/я 13.

Е.И. Шерстобитова, Свердловская обл.

Вместо чая... навоз заваривал

Мой муж с мочевым пузырем маялся, как и Т. Гуреева из Можайска. Но вылечился без таблеток. Кипятил в литре подсолнечного масла кружку сосновой смолы. Потом процеживал и пил по ч. л. утром до завтрака. 10 дней пил, 10 отдыхал. Потом снова курс повторял.

А еще собирал верхний слой свежего конского навоза. Заваривал кипятком, кипятил, а потом вместо чая с сахаром пил 10 дней. Через десять дней снова повторял лечение. Так и вылечился. До сих пор проблем с мочевым пузырем не знает.

Галина Александровна Голощанова, Ленинградская обл., п. Красноармейское

Очистит подсолнух кишечник

Я случайно на рецепт от блешек в кишечнике наткнулась. Посылаю и вам, айболитчики.

200 г высушенных корней подсолнуха кипятите в 3 л воды минуты две, не дольше. И пейте этот отвар по стакану пять раз в день. Курс лечения - 2-4 недели. В это время не увлекайтесь соленым, кислым. Как в журнале написано, через две недели моча окрасится в ржавый цвет. Не пугайтесь, это организм начал очищаться.

Здоровья Вам!

Александра Григорьевна Худякова, Оренбургская область, г. Бузулук

Сам себе доктор

Когда я познакомилась с В.П., она была далеко не здоровым человеком. Гипертония, остеохондроз. Постоянные посещения поликлиники, уколы, таблетки... А здоровья не прибавлялось. И в мою систему оздоровления женщина не верила. Пришлось убеждать ее на фактах.

Однажды привел ко мне муж свою жену.

- Воздействуйте на нее, пожалуйста! Сам я уже три года занимаюсь очищением, хожу в сауну, чувствую себя отлично. А жена этого не признает, постоянно у нее высокое давление. Помогите, пожалуйста, уговорить ее оздоровиться!

Жена называет мужа «дедом». Посмотрела я внимательно на мужчину: ну какой же это дед?! Красивая окладистая борода, а лицо-то - молодое! Ни морщин, ни отеков, ру-

мянец здоровый. Вот тебе и дед! Но жена «уговариваться» ни в какую не хочет: «Таблетки допью, уколы доделаю...» По телефону отвечает мне слабым, безжизненным голосом. А однажды позвонил разгневанный муж: «Вчера вечером дала слово, что с сегодняшнего дня начнем делать клизмы, а утром наотрез отказалась!».

Так прошел приблизительно

меня пока не подпускает: «Вот научишься готовить правильно - тогда и будешь, а пока ешь то, что я приготовлю!» - «Погрешить-то наверное, хочется?» - «Сейчас уже меньше. А первое время очень скучала без мяса, без сдобных булочек. А сейчас даже черствый хлеб не в каждый обед ем».

Потом она еще раз позвонила: «Провела уже четыре чистки

ко всякой вкусной пищи и без мяса! О таблетках и уколах забыла. Как только столько лет жила в плену химии?!».

Спустя некоторое время после этого я встретила заведующую крупным терапевтическим отделением районной больницы. И не упустила случая - спросила: «Скажите откровенно: хоть одного больного с гипертонией Вы вылечили?» «Ни одного! Но самое пе-

Мое универсальное лекарство

месяц. Мы регулярно перезванивались. Потом наступил перерыв в телефонных разговорах. И однажды - звонок и ее радостный голос: «Я промыла кишечник и уже два раза почистила печень! Чувствую себя намного лучше. Об уколах забыла, а таблетки пью очень редко, по привычке: ведь столько лет на них сидела!» «А питание, - спрашиваю, - изменили?» «Конечно! Муж готовит сам,

печени. Результаты отличные: столько всякой дряни вышло: и камней, и темной желчи, и еще чего-то. Самочувствие прекрасное!»

• • •

Прошел год. Позвонила я этой знакомой: интересно, как у нее дела? Как давление? Ответил бодрый голос: «Прошла уже шесть чисток печени. Все нормально! И, оказывается, сколь-

чальное: американцы провели исследования и пришли к выводу, что длительный прием адефана, клофелина и их аналогов приводит к образованию раковых опухолей. А ведь больные гипертонией вынуждены всю жизнь пить гипотензивные препараты. Представляете, каков прогноз?!»

Да уж, картина невеселая. И я привела несколько фактов, когда очищение организма, особенно

доктор Айболит!

В детстве мне с семьей пришлось перенести блокаду Ленинграда. После нее я в «наследство» получила два тяжелых заболевания: **бронхоаденит (детский туберкулез закрытой формы)** и **болезни всего желудочно-кишечного тракта: гастрит, колит, панкреатит.** Поначалу на вторую группу моих заболеваний мама не обратила внимания. Она старалась вылечить меня от бронхоаденита. И вот на протяжении 4 лет ежедневно одно и то же: **утро начиналось со стакана молока, в который мама добавляла чайную ложку коньяка (папа опасался, что я привыкну к спиртному, но никогда в жизни у меня не было к нему тяги).** Перед едой 3 раза в день - десертная ложка рыбьего жира и 3 раза в день - по столовой ложке смеси из 500 г смальца, 300 г меда и 100 г свежих листьев алоэ, порезанных мелкими кубиками. Смесь эта мне нравилась: казалось, она имеет вкус шоколада. И обязательно ежедневно я съедала бутерброд с маслом и ме-

дом. Вот это и было мое лечение. Мама старалась кормить меня получше, но в первые послевоенные годы особых возможностей для этого не было. Однако через 4 года меня сняли с диспансерного учета. И с тех пор, на протяжении 52 лет, легкие меня больше никогда не беспокоили.

Достались в «наследство» два заболевания...

Ну а избавившись от бронхоаденита, я продолжала маяться болезнями желудочно-кишечного тракта. Все время нулевая кислотность, слизь, постоянные (особенно летом) расстройства желудка, которые приводили к обезвоживанию организма. И только в последние 10 лет я научилась бороться с этими напастями. Лечение, которое я использовала, нормализует кислотность, лечит даже язву желудка.

Я очищала 1 кг репчатого лука, каждую луковицу разрезала на 4 части и все склады-

вала в эмалированную кастрюльку. Засыпала стаканом сахара и ставила на средний огонь на полчаса. Вначале помещивала, чтобы не пригорело, пока лук не пустит сок. Полученное «варенье» я складывала в стеклянную банку и хранила в холодильнике. Ела по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

За все время лечения я так и не привыкла к луку с сахаром, запивала его несколькими глотками воды. Уже

на третий день приема этого снадобья в желудке и кишечнике появилась приятная мягкость, исчезли боли, но во рту возник металлический привкус. Врач сказал, что это поднимается кислотность. Со временем неприятное ощущение прошло. За курс лечения я съела 5 кг лука, а через год лечение повторила. После этого стала чувствовать себя прекрасно.

Галина Владимировна Сухомлинова, Р. Дагестан, г. Махачкала



Извела смородина камни

У меня в прошлом году в желчном пузыре два больших камня «народилось» - 15 и 10 мм. По совету доброго человека я стала съедать каждый день по три стакана смородины. А через 20 дней отправилась к врачу: камни-то исчезли! Но уж во время своего лечения я ни печеных, ни жареных блюд не ела.

Евгения Николаевна Вахрушева, Р. Башкирия, г. Нефтекамск

Лавровый отвар снимет воспаление

Катя Гостькова из Никольска! От угрей и диатезных высыпаний на лице тебе вот что поможет. Прокипяти в течение 2 минут пачку лаврового листа в 200 мл воды. Потом дай настояться и остыть. Ваткой смазывай воспаленные места. А от диатеза ребенку дают по 1-3 капли отвара в день, взрослым - по 10. Дня через три проблем с кожей не будет. Знаю по собственному опыту.

Наталья Анатольевна Петрова, Саратовская обл., п. Караман

Сам себе доктор

печени, изменение питания привели к исчезновению гипертонии. Человек навсегда прощается с этой болезнью! Конечно, при условии, что всю оставшуюся жизнь будет вести здоровый образ жизни. Врач особого интереса к моей практике не проявила. На том и расстались. Она выписывает больным уколы и таблетки, а я чищу весь организм, начиная с кишечника и печени, и восстанавли-

гом сотнями связей.

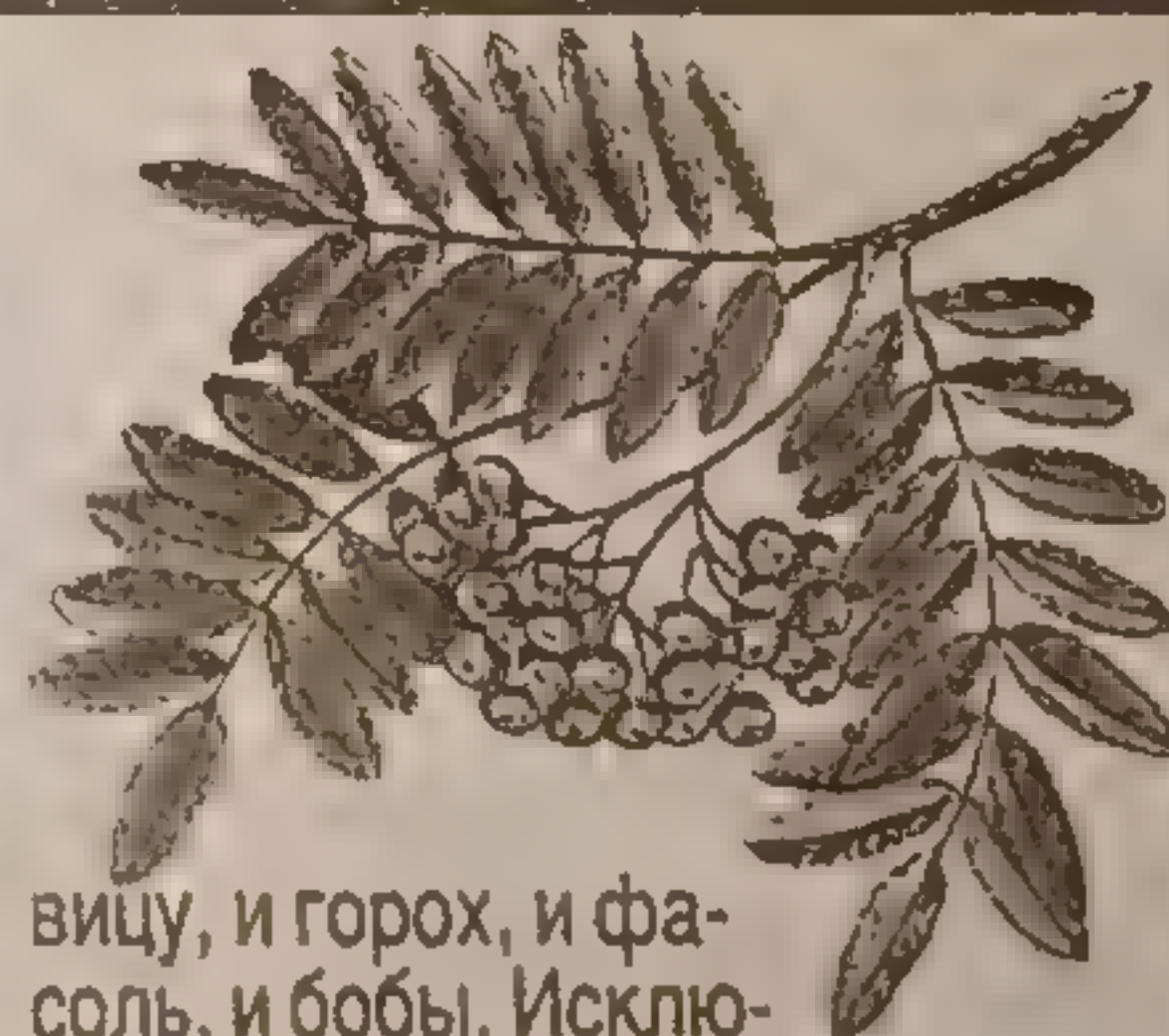
Назначили день чистки. В первый день полностью очищается тонкий и толстый кишечник. А на следующий - промывается желудок и идет содержимое желчного пузыря и печени. Кто что накопил, то и идет.

У В.П. глаза расширились от удивления: «По вашим рассказам

тью, кровь течет с большим трудом - отсюда и заболевания. Вначале это могут быть головные боли с приступами раздражительности и гневливости, затем - гипертония, стенокардия... И так далее. Чем дальше в лес, тем больше дров. С годами камни растут. В год, по данным УЗИ, на 2-3 мм, а то и больше. Сосудорасширяющие препараты только на время расширили протоки, чтобы кровь могла протиснуться, а потом все сначала. А у вас слабость, вялость, боли...

Я В.П. предупредила сразу: «Почувствуете себя здоровой не раньше, чем после четырех чисток. Советую провести все четыре через 4-6 недель. Потом через три месяца... И необходима перемена в питании:

- Мясо есть не более двух раз в неделю, и то постное. Побольше растительной пищи! Белок будете получать из бобовых. Но чтобы получить полностью весь спектр аминокислот, ешьте и сою, и чече-



вицу, и горох, и фасоль, и бобы. Исключите жирное, жареное, сдобное, изделия из белой муки.

Избегайте продуктов, в которые добавлены наполнители, стабилизаторы, подсластители и т. д. Вся эта химия только отравляет нашу умницу-печень.

В.П. почистилась несколько раз. И ни на гипертонию, ни на остеохондроз не жалуется. А похорошела-то как! Впрочем, это меня уже несколько не удивляет.

Алевтина Степановна Походяева, Нижегородская обл., г. Шахунья

Чистка организма

ливаю здоровье.

Вот так мне удалось убедить в пользе чистки и В.П. Она аккуратно пропила микроцел, без которого я не начинаю дело, т. к. предпочитаю восстанавливать здоровье всего организма, а не отдельных его участков. Да и сомневаюсь, что можно восстанавливать здоровье по частям. Наш организм - сложнейшая биохимическая фабрика, где все связано друг с дру-

я представляла, что у меня там много дряни, но чтоб столько! Да уж! Только утренний выброс заполнил поллитровую банку на 2/3! Но нельзя было сказать, что это камни. Это была холестеринобелковая масса в виде плотных хлопьев. Камни, по-видимому, еще не успели сформироваться. А возможно, пока лишь самая легкоплавкая фракция оплавилась. Но если печень забита такой гадос-

Лечимся

Продолжение, начало на стр. 1

Дело было на окраине Вологды...

...Наш автобатский врач промыл ей рану, наложил повязку. Казалось, все в порядке. Но Люда болела и болела. Мы уж давно купались, а она, грустная, стояла у воды с перевязанным плечом. Мы знали: нельзя подружке в реку - рана гниет. Так было, пока не приехала проводить семью сына мать комбата, Елена Ивановна. Она увидела бедную Люду на берегу и... вылечила листьями эвкалипта. Мы удивлялись не столько быстрому выздоровлению, сколько тому, что дерево это в южных краях Елены Ивановны растет огромным, а тени не дает, поскольку листья узкие и все вверх смотрят. И дух их - пряно-горький чудным казался. Да и готовка-то лекарства простотой изумляла. 2 ст. л. сухих истолченных листьев Елена Ивановна засыпала в кружку, заливала до верха кипятком и закрывала блюдцем. Остывшим настоем промывала рану несколько раз в день. Говорила, что для этого снадобья Людмилакина рана - просто пустячок: оно даже с язвами и свищами хорошо справляется.

20 лет спустя я узнала, что одной из моих знакомых отвар

эвкалиптовых листьев помог избавиться от белях. Правда, готовила она его немного иначе.

Брала 30 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятила полчаса, процеживала, остужала и спринцевалась.

Чудеса особнячка в Магдебурге

В Германии, в Магдебурге, мы с мужем подружились с приятной семейной парой - Генрихом и Магдой, содержащими небольшого отеля. Мы были молоды, жили в коммуналке и вдруг «выехали в свет» и попали в какой-то рай земной. Таким показался особнячок Генриха и Магды с его разными хитроумными бытовыми приспособлениями вроде самооткрывающейся с твоим приходом и приветствующей тебя калитки. И главное - все эти чудные блага сотворил Генрих сам. Целыми днями он что-то обустраивал - то в саду, то в ванной, то в жилых помещениях. Кто бы мог подумать, что еще не так давно этот непоседа был недвижим?! Магда поведала: несчастный случай отнял у него жену

Магда поведала: несчастный случай отнял у него жену



ШКОЛА оздоровления

Для втирания при радикулите используют настойку: 100 г листьев эвкалипта на 0,5 л водки.

Раны лечат примочками - 100 г листьев на литр кипятка.

Настой и отвар из листьев эвкалипта при эрозиях шейки матки и кольпитах, при блефаритах и конъюнктивитах, при некоторых гнойничковых заболеваниях

Для приготовления отвара листья 30 г сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 минут, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. При наружном использовании отвар разводят кипяченой водой в соотношении 1:1.

При герпесе наносить несколько раз в день 2-3 капли эвкалиптового масла.

Ингаляции эфирного эвкалиптового масла очень эффективны при бронхитах и бронхиальной астме.

20 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить.

Для лечения тех же болезней можно использовать настойку из измельченных листьев.

20 г сырья помещают в стеклянную тару с плотно закрывающейся пробкой, заливают 100 мл 20 %-го спирта и настаивают 10 дней в теплом месте. Принимают по 15-30 капель 3 раза в день с 1/4 стакана воды.

Эфирное масло, растворенное в подсолнечном (1:50), - хорошее средство для смазывания носовых проходов при гриппе и простудных заболеваниях.

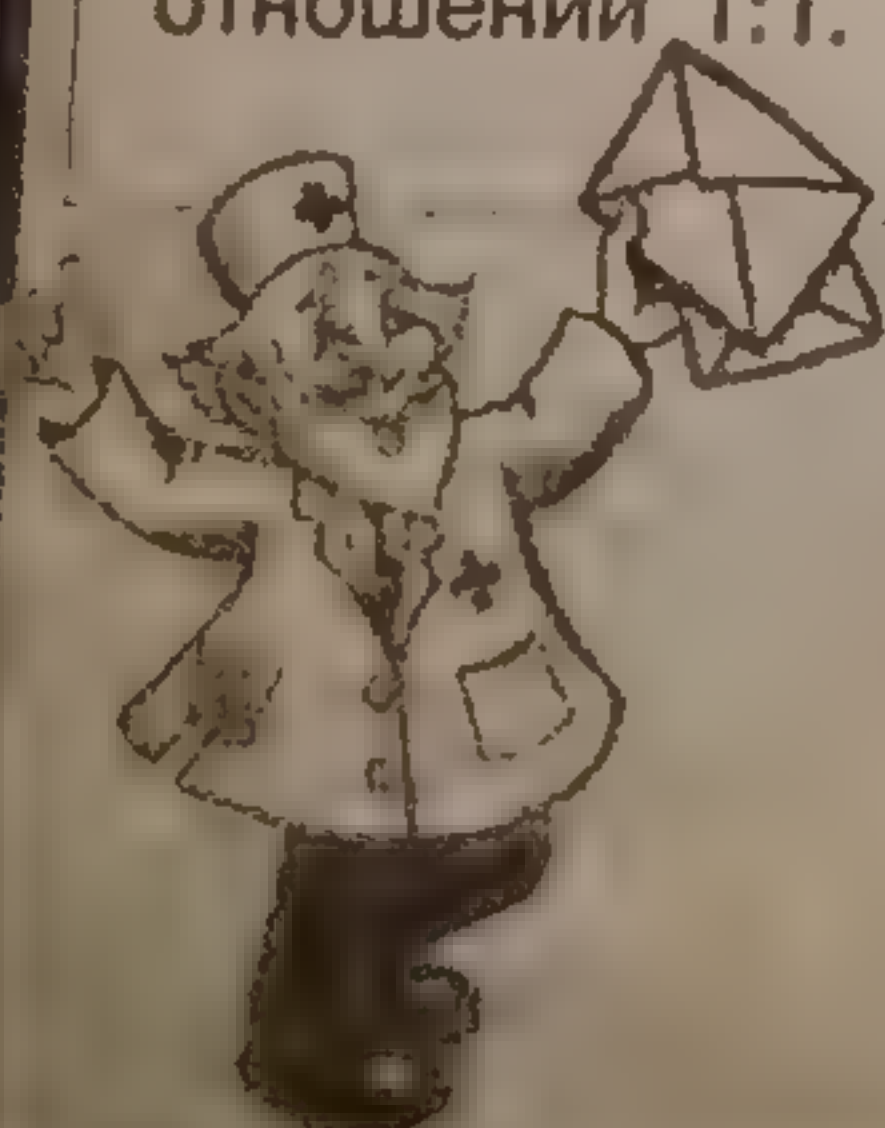
А вот и другие

Эвкалиптовое масло используется при остеомиелите, карбункулах, флегмонах, в гинекологической практике при эрозиях, язвах шейки матки. Наружно его назначают в качестве болеутоляющего и отвлекающего средства при невралгиях, ревматизме, радикулите.

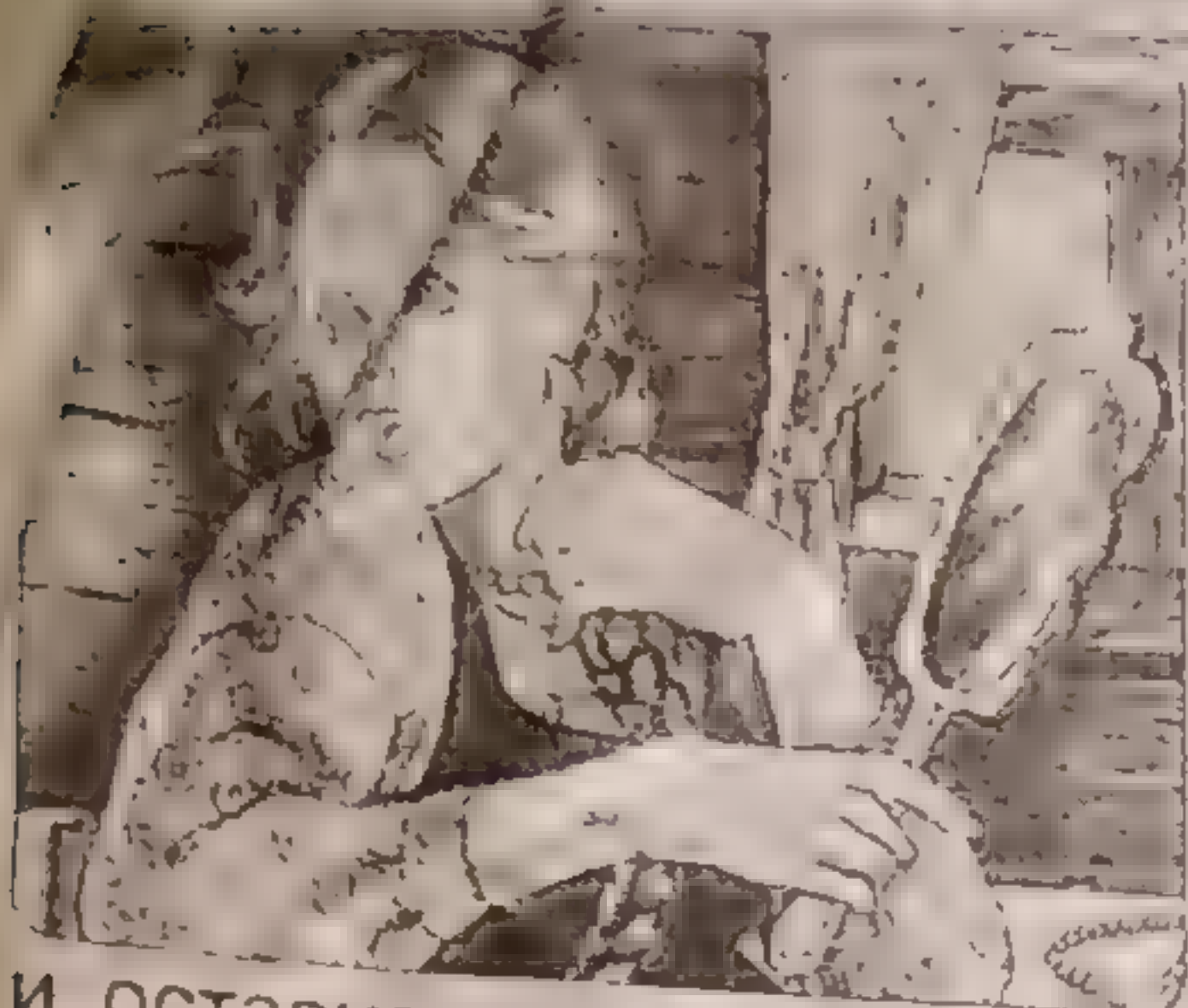
При перхоти добавлять 2-3 капли масла в разовую дозу шампуня.

Масло эвкалипта как антисептическое, болеутоляющее и противовоспалительное средство применяют наружно для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки.

В аптеках есть готовые препараты: настойка эвкалипта, эвкалиптовое масло, хлорофиллипт. Эвкалиптовое масло входит в состав многих препаратов, применяемых при болезнях верхних дыхательных путей (пектусин), для ингаляций (ингалипт, ингакамф) при ангине, стоматите, рините, гингивите и других заболеваниях, а **в виде мазей** - наружно для растирания в качестве отвлекающего средства (эфкамон) при невралгии, артрите и миозите.



ЭВКАЛИПТОМ



и оставил его со страшным ожогом спины. Она заживала очень трудно, медленно. И тут кто-то из сослуживцев познакомил его с Магдой: тоже вдова - должна получиться семейная пара. Магда его многим лечила, но лучше всего помогали примочки с настоем листьев эвкалипта.

Она измельчала 4 листа, заливала стаканом воды, кипятила 5 минут, полчаса настаивала, процеживала, добавляла 2 ст. л. меда.

И уж было совсем налаживалось дело, как произошло новое несчастье: подвернулась у Генриха нога на крыльце - проехал по ступеням спиной и ободрал ее всю! Тогда одна из знакомых посоветовала Магде «сделать ставку на другого»: мол, Генрих - выдохшийся конь. Только Магда уже к нему привыкла. И принялась снова лечить его отваром эвкалипта.

Но брала уже втрое боль-

ше измельченного листа на стакан горячей воды, полчаса кипятила, процеживала. Разбавляла вчетверо отвар водой, остужала и промывала содранные места. Сначала боялась гнойного воспаления, потом - грубых рубцов. Пронесло и то, и другое. Благополучно зажило все довольно скоро.

Однажды за кулисами театра...

Когда-то удалось мне попасть на семинар театральных рецензентов в Ленинграде. Осень - дождь, слякоть, а мы еще по вечерам в разные театры ходим. Сапоги мои просто не успевают высыхать. И чувствую - мне не сдобровать: простуда свалит. А как раз в тот день с утра у нас - присутствие на репетиции в Большом Драматическом, с участием самого Товстоногова. И надо же какая подлянка - у меня кашель! Прямо какими-то душащими приступами - едва успеваю выскочить из зала. Хотела уж уйти, да гардеробщица посоветовала: «Подождите - помогу». В маленький пол-

литровый термос опустила столовую ложку сухих измельченных листьев эвкалипта, залила до верха кипятком. И как только я выскочила в следующий раз, она мне дала выпить с четверть стакана настоя. Так несколько раз за время репетиции. А вечером я уже благополучно посмотрела очередной спектакль. Но перед сном в гостинице сама приготовила и выпила того же настоя. А утром встала как огурчик.

Позднее сестра мужа рассказала мне о своем способе лечения ангины, хронических тонзиллитов эвкалиптом.

Она 10 г листьев заливает стаканом горячей воды, кипятист 5 минут на водяной бане, фильтрует через 2 слоя марли, остужает. Ну и - по четверти стакана 4 раза в день. Но я при необходимости все же пользуюсь тем, «театральным» способом: он куда проще.

Попутал черт баяниста

Помню такой случай. Муж соседки повадился по вечерам бегать в Дом культуры. Она после работы с хозяй-

ством управляется, а он только забежит поужинать - и убегает снова. Заделался баянистом при каком-то хоре. Жена ругает: двери осели, окна плохо закрываются - некому починить. А он - свое: «Хору без меня не обойтись». Ну и однажды с этим хором уехал на гастроли. Выступили они в одном сельском клубе, надо в другой ехать, а с баянистом беда: спину «разломило». Кое-как добрался до дома на попутке, молит жену: вылечи! Та вроде еще артачит-ся: «Добегайся за юбками, старый козел!». Муж признался: да, был грех, только прости, вылечи - заживем, как молодожены. Куда тут денешься? А жена на случай суставных болей самодельную настойку держала.

20 г сухих листьев измельчала, сыпала в бутылку с плотной пробкой, заливала 100 мл 20-градусного спирта, настаивала полмесяца.

И начала 2 раза в день втирать по столовой ложке этого снадобья мужу в поясницу да завязывать ее шерстяным платком. И быстро супруга на ноги поставила. А он сдержал слово: домовитым стал.

И.В. Крылова

рецепты

Эфирным маслом заряжают карманные ингаляторы, которыми пользуются при простудных заболеваниях дыхательных путей.

При заболевании почек принимают настойку (аптечный препарат) по 15-20 капель 2-3 раза в день.



Эфирное масло эвкалипта используют в зубной практике как наружное средство для смазывания десен.

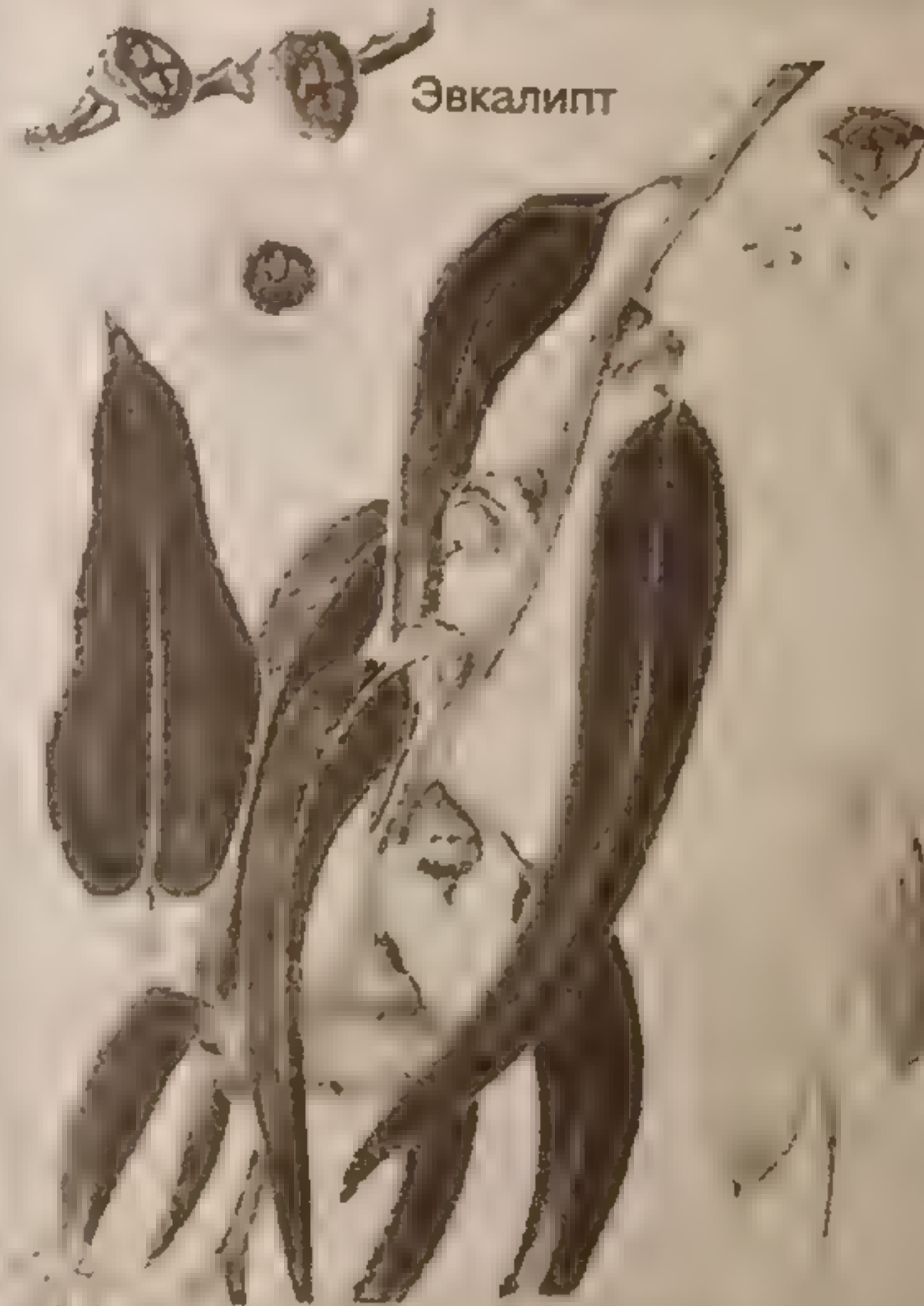
При гнойных бронхитах, плевритах, абсцессах и гангрене легкого применяют настой листьев эвкалипта. Для приема внутрь настаивают ст. л. листьев в 0,5 л кипятка (в термосе) - суточная доза.

При бронхите и бронхиальной астме принимают настой листьев эвкалипта. Ст. л. сырья заливают 500 мл кипятка, настаивают час и пьют по 100 мл 3 раза в день.

При кашле, гриппе и повышенной температуре простудного характера пьют настойку листьев эвкалипта. 10 г сухих листьев на 200 мл 70 %-ного спирта или водки, настаивать 14 дней в закрытой посуде, процедить. Принимать по 30 капель 3-4 раза в день.

При болях в кишечнике и гастрите с пониженной кислотностью показан отвар листьев эвкалипта. 10 г сухого измельченного сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают внутрь от ст. л. до четверти стакана 3-4 раза в день.

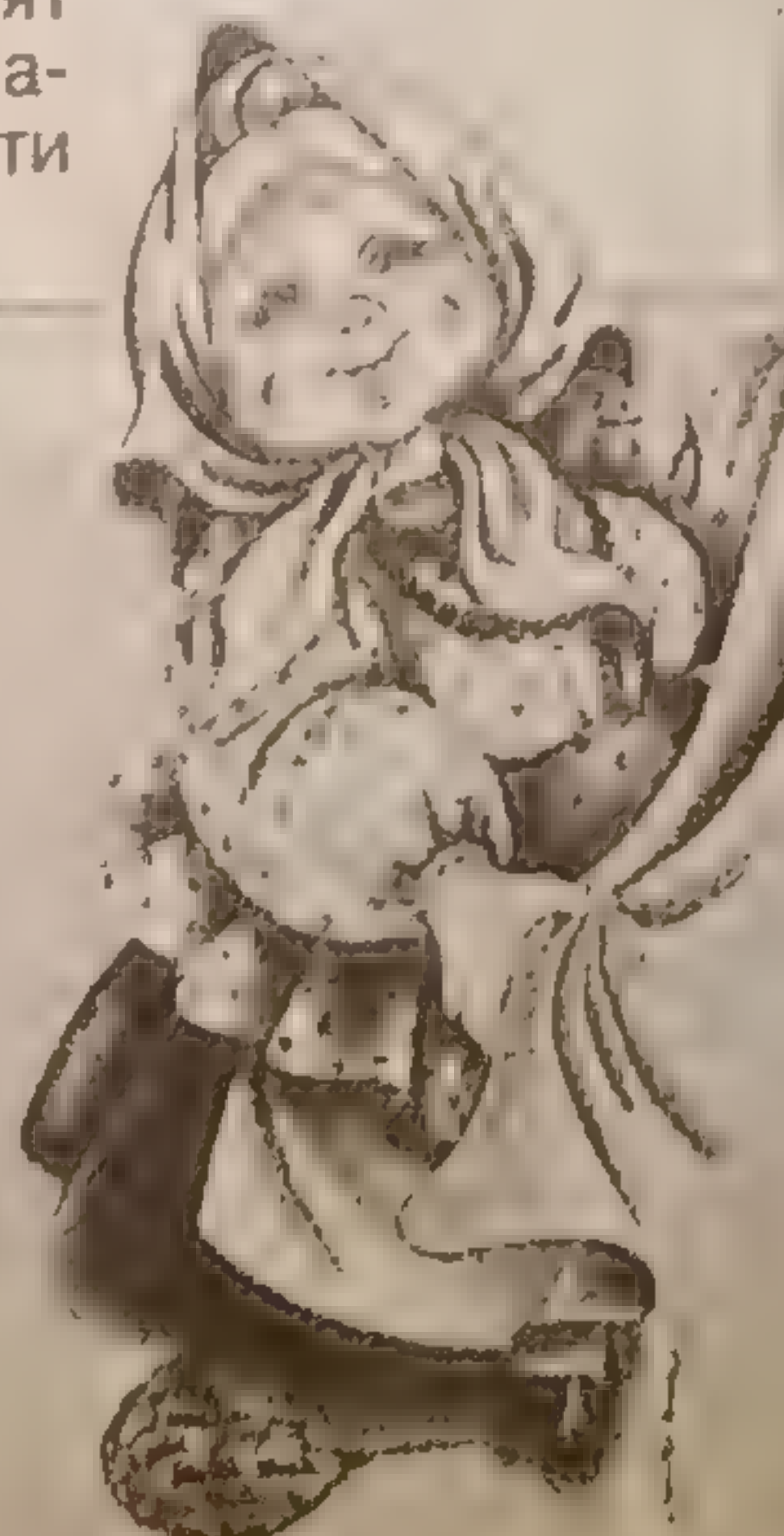
Настой и отвар из листьев эвкалипта - хорошее профилактическое антираковое средство.



Эвкалипт

Меры предосторожности

Эвкалиптовое масло сильно-го действия. Нельзя применять его одновременно с химиотерапевтическим лечением, не рекомендуется детям до 2 лет.



Одолеа меня кашель

В № 31 «Ай, болит!» Лидия Ильющенко пишет, что вылечила застарелый бронхит водкой и кедровыми орехами. И меня вот уж год мучает сильный кашель. Из больницы не вылезает: то бронхит, то пневмония. Кто поможет достать сырые кедровые орехи - до конца дней своих благодарна буду. Все издержки оплачу сразу.

Тамара Павловна
Попова,
302030, г. Орел,
пл. Поликарпова,
д. 4, кв. 4

У нас морозник не водится

Буду очень рада и благодарна, если кто-нибудь вышлет мне наложенным платежом корень мороз-

ника кавказского. У нас этого растения нет, поэтому вся надежда только на вас.

Светлана Викторовна
Зайцева,
163020, г. Архангельск,
ул. Советская, д. 17, кв. 26

Нам бы другое средство

В № 7 «Ай, болит!» прочитали заметку «То, что распрямляет дуг...». А ведь у моего мужа точно такая же проблема. Но рецепт очень сложный, с лечением ничего не получается. Может, какое другое средство ему поможет? Очень надеемся!

Татьяна,
601624, Владимирская обл.,
Александровский р-н,
п. Искра



У нас с мамой рак

У моей мамы недавно определили рак молочной железы. У меня самой рак легких с метастазами в легкие и печень. Нам умирать еще нельзя, надо поставить на ноги младшую сестру. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечился или знает рецепт от этой страшной болезни.

Лена,
353681, Краснодарский край,
г. Ейск,
ул. С. Романа, д. 5

И уколы онемение не сняли

У моей тети онемели два пальца на руках. Сейчас, похоже, болезнь перешла и на ноги. Уколов ей прописали уйму, а легче не стало. Помогите какими-нибудь рецептами или напишите, отчего эта болезнь появилась?

Галина Борисова,
391865, Рязанская область,
Сараевский район, с. Витуша

Помогите сделать операцию!

Моей дочери срочно нужна операция на тазобедренный сустав. А денег у нас нет, так как я получаю всего 300 рублей. Дочь на третьей группе инвалидности, но она еле ходит. Верю, что мир не без добрых людей и кто-нибудь отзовется на наш крик о помощи. Любая сумма для нас огромная помощь.

Зоя Аркадьевна
Еременко,
646250, г. Омск,
р.п. Черлак,
ул. Первомайская,
д. 58

Поджелудочная железа сдает

Подскажите, как вылечить поджелудочную железу? Мучают сильные боли. Рака еще нет, но железа в плохом состоянии. И еще: чем можно помочь при закупорке сосудов? При ходьбе боли в икрах. Какие народные средства мне помогут?

В.Г. Голубев,
187400, Ленинградская обл., г. Волхов,
ул. Гагарина, д. 27, кв. 45

Не могу заснуть без таблеток

Моя беда преследует меня всю жизнь - я могу спать только со снотворным. С детства мама била меня по голове, часто попадала по темечку. Продолжалось это аж до 35 лет, пока я не осмелилась выйти из-под ее власти. За последние 10 лет я несколько раз попадала в больницу с нарушением кровообращения, кровоизлиянием в голову, почечной и печеночной недостаточностью. Я несколько раз пыталась свести

счета с жизнью, пока Господь не остановил меня. Теперь я глубоко верующий человек. С болезнью сражаюсь, как могу. Немного помогает синий йод, но на ночь все равно приходится принимать снотворное. Хмель не помогает, а мед с горчицей для меня слишком дорогое удовольствие. Может, есть другие народные снотворные средства?

Л.Г. Черемискина,
363751, РСО Алания,
г. Моздок,
ул. Мира, д. 18, кв. 13

Сам себе доктор

От многих болячек сама вылечилась. И другим с Божьей помощью теперь помогаю. А благословила меня на лечение знахарка баба Нюра да передала свои знания бабушка Анна...

Так я вылечила пятки

Я уже едва-едва ходила - так болели пятки. Наступать было больно из-за шпор. Ну прямо слезы из глаз! И в бабушкиных рецептах спасение нашло.

Брала я лист лопуха, расстилала на длинную узкую полоску ткани - мне по

душе белый цвет, белую и брала. Приложу лист обратной стороной к ноге и тут же туго привяжу тряпкой к пятке. Потом натяну шерстяной носок. Ничего, ступать можно. Калоши обую (больше-то ничего не могу) и хожу так до обеда. В обед лопух меняла, а потом на ночь. Выходило, значит, в сутки 3 раза. Лопух только за полдня высыхал до пергамента, просто рассыпался! Все вытягивали болячки.

Лечилась я долго, зато до сих пор (уже 13 лет прошло) с Божьей помощью все хорошо.

Перестали и колени беспокоить

Через 2 года заболели колени. Так выламывало! Началось это глубокой осенью. Лопуха не было, а о целебности керосина я еще не

знала. А бабушка, Царство ей небесное, тут как тут со своим рецептом. Читаю ее караули, и слезы наворачиваются: самой нет, а меня лечит. Для меня, видать, выводила когда-то: взять пригоршню еловых или сосновых молодых веточек, положить их в кастрюлю, залить литром воды и кипятить полчаса. Снять, уку-

Благословила на лечение

11 лет колени не беспокоят.

И боль ушла, и ноги выпрямились

У моей знакомой, Клавды, ноги сильно заболели. Работа тяжелая - дояркой на скот-та тяжелая - вот и начнем, сквозняки - вот и начнем, ли колени ныть. Дальше -

19 лет на строгой диете

В 1981 году у меня появились глютеновая болезнь, лактодефицитная энтеропатия, аллергия почти на все продукты, овощи и фрукты. Во время аллергии появляется озноб, боли в кишечнике, слабость, головокружение. Сажу на строгой диете. Убедительно прошу, поделитесь опытом лечения таких болезней.

Вениамин Николаевич Кутнов,
413102, Саратовская обл.,
г. Энгельс,
ул. Кавказская, д. 20

Надеюсь на поддержку травников

Евгений Чернов, целитель из г. Тамбова, посоветовал для лечения алкоголизма принимать левзею сафлоровидную (маралий корень). Но где же произрастает эта травка и когда ее собирать? А может, кто из опытных травников имеет возможность выслать это растение? Надеюсь на вашу поддержку, дорогие целители-травники. Мира вам и долголетия.

Людмила Александровна Турпак,
692330, Приморский край,
г. Арсеньев,
ул. Чапаева, д. 12 А

ПООХАЕМ

Страдаю рассеянным склерозом

Я инвалид I группы, страдаю рассеянным склерозом. Лечилась и в клиниках, и у экстрасенсов, и у бабушек, но результат один - болезнь прогрессирует. Может быть, кто излечился или добился стойкой ремиссии? Умоляю, напишите мне рецепты или помогите связаться с этими людьми. Последняя надежда на вас!

Вера Ивановна Шепелева,
652618, Кемеровская обл.,
г. Белово,
ул. Овощная, д. 21

Теперь определили фарингит

Моей внучке 11 лет. Она часто болела ангиной. Удалили гланды, но горло все равно беспокоит. Теперь вот определили фарингит. Люди добрые, подскажите, чем и как лечить девочку.

Г.Д. Бобыльченко,
353547, Краснодарский край,
Темрюкский р-н, пос. Кучугуры

Мужу необходим болиголов!

Для лечения срочно нужен болиголов. Он просто необходим моему мужу. Вышлите, кто может, наложенным платежом.

Марина Алексеевна Филиппова,
169832, Р. Коми,
Интинский р-н,
с. Петрунь

Сам себе доктор

хуже. С работы пришлось уйти на инвалидность. Мажет Клава одну мазь, другую, а облегчение только временное. Муж настоял: «Езжай в Заринск, в больницу». А ехать - не ближний свет, добралась ближе к ночи. Гостиницы нет

Знахарка...

- устроилась на ночлег в райисполкомовской приемной. Долгонько со сторожем толковала. А тот: «Есть у меня верное средство от хвори твоей. Без него бы и я уже не ходок был!». И привезла Клавдия рецепт тот чудодейственный: в бутылку на 2/3 наломать жгучего красно-

го перца, залить дополиа керосином и полтора часа держать на водяной бане. Вид у снадобья - как брусничный морс.

Ох и ядреное же получается лекарство! Мощно по болезни бьет: скоро на ноги поставило.

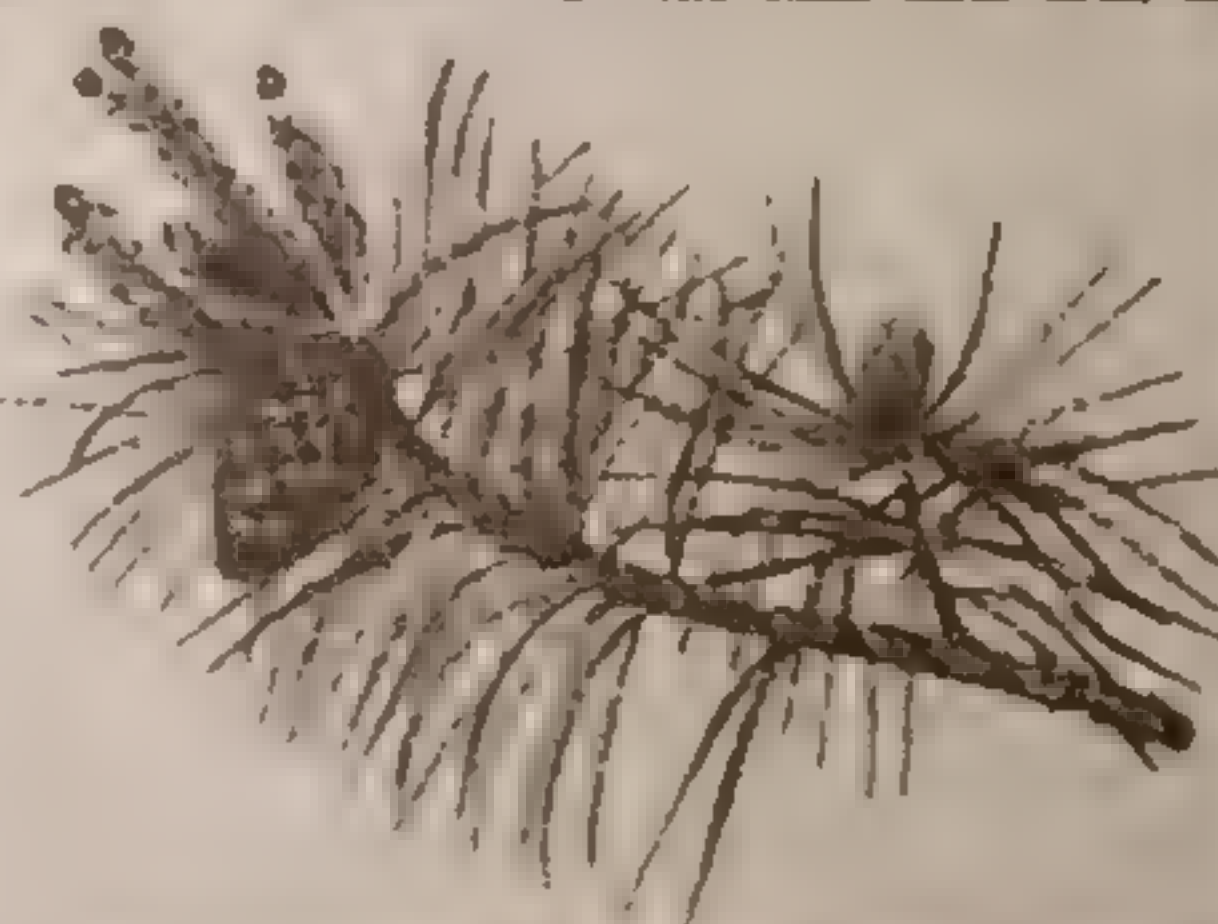
Любой бронхит от керосина бежит

Я бронхит лечу быстро. А помогает мне керосин с солью. Беру его пол-литра и соли 3 ст. л. всыпаю. Теперь бутылку в холодную воду в кастрюлю надо поставить. Как при закатке банки стерилизуете - до горлышка чтоб вода доставала, так и

тут. Огонь сперва пусть не- сильный будет, не дай Бог лопнет стекло, а потихоньку его нагревайте. И пусть кипит вода полтора часа без крышки. Как лечусь? Ч. л. ос-



Лопух



туженного керосина вливаю в самое-самое горло, чтоб на язык не попало (из-за запаха), запиваю половиной ч. л. растительного масла, какое есть. И все. Излечение наступает скоро. Мало того, еще и организм очищается!

Екатерина Семеновна Любимова,
Алтайский край,
с. Кытманово



У отца одна почка, и то больная

Моему отцу 76 лет. У него хроническая почечная недостаточность единственной почки (вторая была удалена несколько лет назад). Сейчас функция почки нарушена, организм зашлакован, идет сильная интоксикация. Отец почти ничего не ест, у него сильная слабость,

депрессия. Кроме этого, еще большое сердце, сахарный диабет... При выписке из стационара врач сказала, что процесс необратим и со временем будет еще хуже, посоветовала соблюдать диету. Но, может, существуют народные способы лечения этого тяжелого заболевания? Помогите нам!

Алла Петровна Наприенко,
650001,
г. Кемерово,
ул. Потемкина,
д. 2, кв. 15

Посидим, поохаем...



Помогите побороть красную волчанку

Этим летом у меня определили системную красную волчанку. Врачи оказались беспомощными в лечении этого недуга. Болезнь страшна тем, что поражает любой орган, обострение может случиться в любой момент. Возможен даже летальный исход. Но я ведь еще молодая! Люди добрые, кто из вас смог побороть эту ужасную болезнь, откликнитесь!

Ольга К.,
адрес в редакции

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

■ ■ ■

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Только на айболитовцев надеюсь!

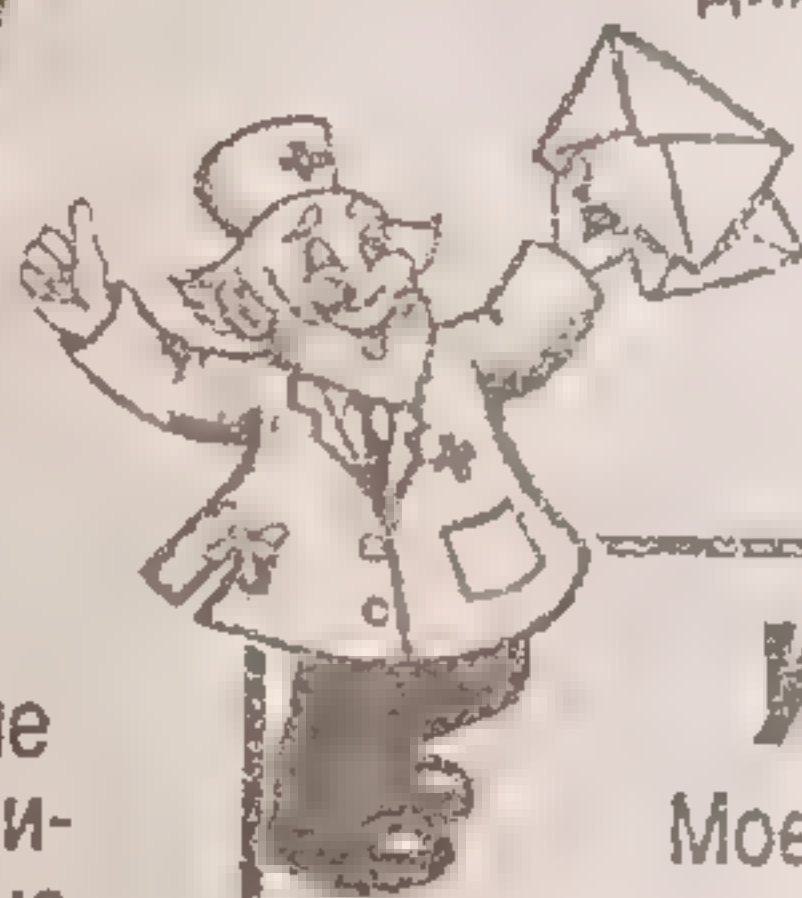
Прочитала, что можно вылечить рак черным орехом и золотым усом. Но где можно достать все это? Врачи отказались от операции, одна надежда осталась на вас, дорогие айболитовцы. Очень прошу - помогите!

Т.К., г. Рязань

С дисбактериозом все измучились

У моей мамы уже давно дисбактериоз и хронический колит, постоянные поносы. Кто поможет рецептами? А то мы все измучились. А ваши советы передадим другим таким же больным.

Н.В. Федосимова,
610021, г. Киров,
пр. Строителей,
д. 42, кв. 18



У моего малыша экзема

Моему сыну год и восемь месяцев. Около полу-года назад у него покраснела ножка, кожа стала грубой, появился зуд, трещины. Врачи поставили диагноз - экзема. Какими только мазями мы ни лечились - не помогает. Небольшие улучшения - и все начинается сначала. Обращаюсь ко всем людям - помогите! Может быть, кто-то знает какие-то средства или способы лечения, сам сталкивался с этой болезнью? Прошу вас - напишите.

Екатерина Анатольевна Казакова,
413800, Саратовская обл.,
г. Балаково,
ул. Вокзальная, д. 7а, кв. 67

А волосы все выпадают

Мне всего 30 лет, но по всей голове залысины. Обращалась к дерматологу, невропатологу. А толку нет. Втирала настойку прополиса, мази гелиант и мивал, раз в неделю делаю маски (мед, майонез, желток). Регулярно после мытья ополаскиваю волосы настоем березовых листьев и крапивы. Представляете - 7 месяцев безуспешного лечения! Прошу, помогите мне!

Юля И., Иркутская обл.

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Вышлаю семена

и лекарственные травы

Вышлаю семена и сами лекарственные травы: болиголов пятнистый, аконит, мухомор красный, окопник, очанку, а также голубую лечебную глину. Просьба вкладывать конверт с обратным адресом.

Светлана Владимировна Лабынцева,
фармацевт-травовед,
180024, г. Псков,
ул. Западная, д. 15, кв. 1,
тел. (8-8112) 15-47-04



Как жить, чем лечиться?

Я в отчаянии! Десять лет страдаю неспецифическим язвенным колитом, 5 лет назад обнаружили болезнь щитовидки, потом развился тяжелейший остеопороз. Пять месяцев лежала, не вставала. Сейчас лечусь препаратами кальция и потихоньку с палочкой стала ходить. Дали I группу инвалидности. Год назад началась аллергия на лекарства, особенно антибиотики, на пищу, косметику и даже на бифидум-бактерин, без которого мой кишечник не может обойтись. Препараты кальция, которые я впрыскивала в нос, видимо, стали повышать давление до 200 на 120. Заболели почки. Как жить, чем лечиться дальше? Может быть, кто был в аналогичной ситуации и излечился?

Татьяна Петровна Якушевич,
692943, Приморский край,
Находкинский горсовет,
п. Врангель,
ул. Невельского, д. 2, кв. 63

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501 Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тираж 1000 экз. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.

Печать офсетная.

Заказ № 323 Тираж 219.818 экз.

Учредитель: Барболин Г.П.

Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время подписания
и печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Почтовый индекс
164501 Северодвинск
Архангельская область
Российская Федерация

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-23-69
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-09
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор
Зам. редактора
Корреспондент
Издатель

Художник
Наборщик
Корректор
Дизайн

Барболин Г.П.
Крылова И.В.
Иванова О.Ю.
Соловьева О.Г.
Данилова Н.А.
Варскагина Е.П.
Овсянникова Н.И.
Богданова О.Н.
Лукин Ю.В.

Ай, Болит!

Как боль обуздать

Взгляд костоправа

Сегодня у нас в гостях известный в Москве костоправ (говоря по-русски) - мануальный терапевт Виталий Демьянович Гитт. Вот уже много лет он лечит заболевания суставов и позвоночника.

Кого к врачу без очереди пропускают

Был у меня такой пациент - Игорь А. Так он пролежал на полу в собственной квартире трое суток, пока соседи не выломали дверь! На прием пациенты со сверхсильной болью попадают нечасто. Не потому, что редко встречаются, а просто в их положении очень трудно куда-нибудь добраться. И к врачу их вводят, поддерживая под руки, иногда вносят. Даже накачанные анальгетиками, они распространяют такую густую ауру боли, муки их так сильны и очевидны, что на прием их пропускают без очереди даже очень тяжелобольные на костылях.

(Читайте на стр. 4-5)



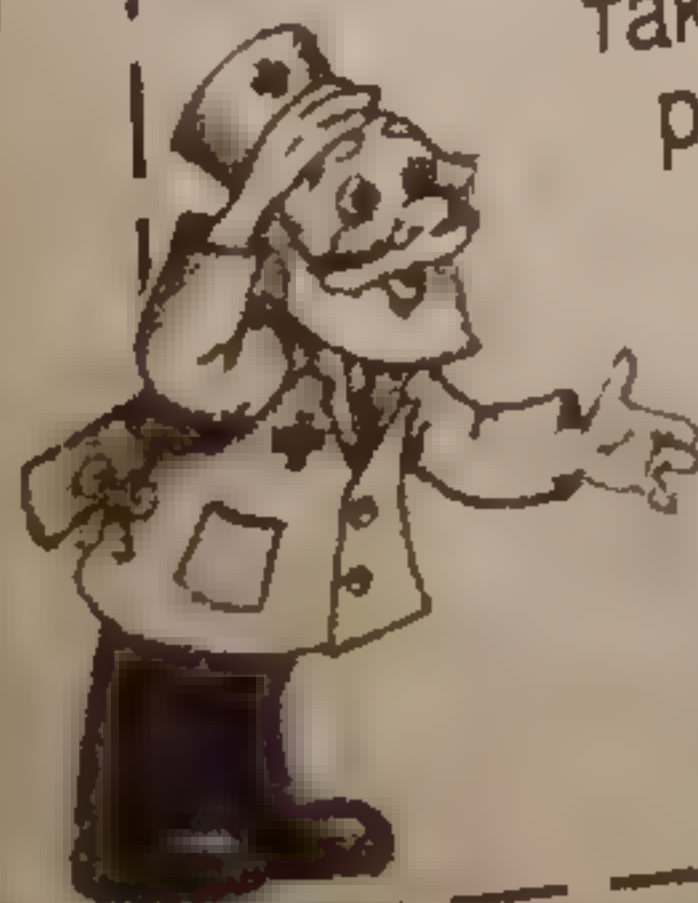
ШКОЛА оздоровления

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Как мне курево забросить?

Куда только я не обращался с просьбой помочь мне бросить курить! Каких только процедур не перепробовал! Сколько денег на все это ушло - жуть! А как курил, так и курю. Помогите же мне, дорогие айболитовцы, наконец с куревом расстаться. Есть же ведь какие-то верные народные средства.

Алексей Степанович
Бадыгин,
Р. Карелия, г. Сегежа



Голубая глина кому нужна?

Могу выслать (если в Архангельск или Северодвинск - привезти) голубую целительную глину. Обращайтесь по адресу:

164124, Архангельская обл.,
Каргопольский р-н,
п/о Шелоховская,
Евгению Григорьевичу Рыкову

Только помогите сестре!

Дорогая газета-целительница! У меня серьезно больна сестра - системная склеродермия. Обращаюсь с надеждой на помощь: какие эффективные народные средства есть от этого недуга? Все расходы готова оплатить, только помогите, уважаемые айболитовцы! Да хранит вас Бог!

Т.Н. Резцова,
414000, г. Астрахань,
ул. Кирова, д. 5

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живнцу» читайте на 8-й стр.

Здравствуй,

Не пришлось зуб удалять

Заболел как-то у моей знакомой зуб, флюс вздулся. Пошла в больницу. Как услышала, что вырывать зуб надо, решила попробовать сама полечиться - авось пройдет боль. Вспомнила, что **печеный лук** помогает. Разрезала большую луковицу на 2 части, положила на горящую газовую горелку на пять минут. Сняла черные половинки, очистила до желтой сердцевинки и обложила ею зуб. Сверху - вату. И так спать легла. Три ночи спала с луком во рту, пока флюс не сошел и боль не исчезла. А чтобы зуб снова не заболел, вот что делала. Смешала в равных пропорциях медицинский спирт, мед и сок алоэ. В этой смеси смачивала ватку и прикладывала на ночь к зубу.

И ведь уберегла она этот зуб. Уж сколько лет прошло, а он все служит и не баливал.

О. Попов, г. Моздок



Хотите похудеть - делайте, как я

Я, как и любая женщина, после долгой зимы хотела «скинуть» лишние килограммы, почувствовать себя легче к лету. Воспользовалась рецептом своей подруги. **Брала 400 г чернослива, 200 г кураги, столько же инжира и меда, брикет сены.** Из чернослива убирала косточки и перемалывала на мясорубке вместе с курагой и инжиром. Добавляла к сухофруктам измельченную сенну и мед. Тщательно смешивала и раскладывала в баночки. Получалась очень вкусная, а главное - калорийная смесь, ее можно употреблять с чаем вместо обеда или ужина. Принимала я по 2-3 ч. л. каждый день. И вскоре вес мой пришел в норму. Но обязательно рассчитайте так, чтобы через 4-5 часов быть дома: снадобье очень расслабляет.

Наталья Никулина

Теперь лечусь геранью

Совсем недавно я узнала о целебных свойствах герани. С тех пор только ею и лечусь. Этой зимой мы с мужем сильно болели гриппом: кашель, невозможные головные боли, высокая температура. Мы попробовали обложить голову листьями герани и сутки не снимали. Утром встали - о, чудо! Головная боль прошла и больше не беспокоила. А от кашля листья прикладывали на верхнюю часть груди. Герань действует как горчичник, разница только в том, что ее можно держать сколько угодно и она не так печет. Когда же случаются обострения радикулита, обкладываю поясницу - и боль утихает. Я всем советую: выращивайте на окнах герань и лечитесь на здоровье!

М.Н. Герасимова,
Волгоградская обл.,
г. Волжский



Герань

Больше пить не хочется

Подруга моя, диабетчица, раньше жаждой мучилась. А теперь уже почти год об этой проблеме не вспоминает. Она стакан фасоли на ночь заливает тремя литрами воды и три-четыре раза в неделю обязательно готовит блюда с ней. У нее даже анализы крови и мочи стали намного лучше. Может, и вам это средство поможет?

Гурий Щербина,
г. Ершов,
Саратовская область

Сам себе доктор

Моя подруга, любительница всяческих диет и экспериментов, однажды позвонила с очередной «грандиозной идеей»: «Будешь моим наблюдателем? Потом напишешь про новую чистку. Рисовую. Тем более время сейчас самое подходящее - осень». Конечно, я согласилась.

Чем же рис хорош?

Заняться подобными исследованиями мою подругу заставил псориаз. Он периодически напоминал о себе жуткими красными пятнами и зудом. Мария тяжело переживала обострения и хваталась за любое средство обеими руками. О рисовом очищении она узнала на курсах визажа и косметологии. И моей ролью было

не столько наблюдение, сколько моральная поддержка. Эта чистка, по словам руководителя занятий по очищению кожи, превращает сухую безжизненную кожу в эталон красоты.

Дело в том, что вымоченный рис становится для организма своеобразным энтеросорбентом - впитывает избыточную слизь, песок, шлаки, гнилостные бактерии из мочевых путей, выводит каловые камни.

Чтобы проверить, нужна ли вам чистка, проведите простой тест. Выпейте пару стаканов свекольного сока. Если моча станет красной, можно приступать к очищению.

Лекарство готовила 40 минут

Я с интересом наблюдала, как Маша готовила первую порцию

риса. Она с трудом нашла в магазине неочищенный рис (в крайнем случае подойдет и обычный) и на следующее утро залила 3 ст. л. риса холодной водой. Кипятила минут 5, промыла в дуршлаге холодной водой и снова поставила кипятить. Эту операцию она провела 4 раза и сварила рис до готовности. В результате - десертная тарелочка рисовых зерен и 40 минут потраченного времени. Кстати, если утром времени на приготовление у вас нет, можно все сделать накануне вечером и оставить рис в воде. Утром останется только подогреть кастрюльку и слить воду. Рис Маша съела теплым, без соли и сахара.

Рис обязательно должен быть теплым, потому что остывшие зерна не выводят, а, наоборот, становятся источником слизи.

Первые трудности

Трудно было привыкнуть Маше не есть и не пить 4 часа после приема риса. Она одно время даже вставала в 5 часов, съедала рис и снова ложилась в постель. В 8 просыпалась, в 9 завтракала и шла на работу.

На время очищения Маша категорически запретила себе жирную

Осень - время

и калорийную пищу. Зато вареных и сырых овощей и фруктов на столе всегда было предостаточно: свекла, морковь, капуста, яблоки, изюм, курага, пшеничная каша на воде. Еще она пила настой шиповника.

Я звонила ей каждые три-четыре дня и спрашивала о самочувствии. «Пока ничего. Может, не помогает?» Через четыре недели «помогать»

доктор Айболит!

3

Чего никогда не приходилось мне встречать на праздничном столе, так это цветов мать-и-мачехи. А ведь они появляются в наших краях одними из первых.

В прошлом году в одной из деревушек Батецкого района я начал собирать их в апреле. С недоумением смотрели на меня ленинградцы, давно уже оккупировавшие это уютное местечко. Подумалось: вот спросят сейчас, для чего мне эти невзрачные цветы. Нет, смотрели, посмеивались. Чудаком, наверное, посчитали.

Не для праздничного стола, разумеется, собирал я скромные желтые цветы. Даже неизбалованная мужским вниманием женщина, пожалуй, обидится, если преподнести ей букет из мать-и-мачехи. А зря!

Зато как лекарственное средство, особенно при простудных заболеваниях, цветки эти весьма эффективны. Где-то с середины мая можно запасаться листьями мать-и-мачехи. Тем, кто никогда этим не занимался, дам добрый совет: раскладывайте их при просушке как можно более тонким слоем - избежите ненужных потерь.

Отвары и настои из листьев мать-и-мачехи используются при бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, туберкулезе. Они же являются хорошим средством при удушье и кашле. Соком из листьев мать-

лечения желудочных заболеваний. Кашицу из листьев применяют при груднице, выводят ими мозоли.

Как видим, способы применения этого растения весьма широки. Кроме выше-

жанные 30-45 минут в соленой воде, используют в виде салата для лечения язвы желудка. И нередко дают очень хороший результат.

При простудных заболеваниях используется немало различных сборов. Лично я отдаю предпочтение настоям, приготовленным из (1:1:1:2) мяты, подорожника, крапивы, мать-и-мачехи. Кстати, рекомендую использовать их, не дожидаясь, когда появятся первые признаки заболевания. Лучше всего, если настои из этих трав вы введете в свое повседневное (с перерывами на неделю-две) меню. Не забывайте при этом делиться ими со своими детьми. Не гарантирую, но и не исключено, что после этого дорогу в больницу вы забудете.

Вячеслав Шанин,
травник-целитель,
г. Великий Новгород

Подарите букет мать-и-мачехи



и-мачехи лечатся при насморке. К «услугам» растения прибегают при язвах, нарывах и фурункулах.

В народной медицине листья мать-и-мачехи (отвары, настои, сок) используют при

названных в народной медицине используется еще один, о котором не сказано ни в одном из официальных справочников. Во всяком случае в тех, с которыми знаком. И все же рекомендую иметь его в виду. Свежие листья, выдер-



Мать-и-мачеха

Сам себе доктор

начало, что называется, из всех сил. Мне даже пришлось провести у подруги несколько ночей подряд. Из нее буквально полезло то, что накопилось за 27 лет: темно-коричневая вонючая слизь, песок и даже мелкие камни!

В один вечер Маша почувствовала себя особенно

жей боли больше не было. Но, возможно, предотвратили такие боли еженедельные клизмы перед сном из 2 л теплой воды. Маша решила делать их, чтобы избежать неприятных сюрпризов.

Останавливаться рано!

Через месяц, когда время рисовой диеты прошло, чистка

белых зерен

плохо. У нее поднялась температура и появилась боль. Болело как-то неопределенно, просто «все внутри тихо ныло». Решили, что нужна клизма. Маша сделала две 2-х литровые подряд. После этого я обтерла ей все тело разведенным уксусом. Утром - еще одна 2-х литровая клизма. Оказалось, что боль вызвали камни. Они были намного крупнее тех, что мы увидели в первой порции вышедших отходов. После выхода каменных зале-

организма не прекратилась. Еще целый месяц Маша пила отвар шиповника и боярышника, не расставалась с курагой, черносливом и изюмом. Сахару, конфетам и варенью она до сих пор предпочитает фруктовый торт. Ему она научилась на тех же курсах косметологии. Ведь без здорового питания даже самая дорогая косметика бесполезна.

Мария смешивала в рав-

ных частях чернослив, курагу, изюм, инжир. Заливала кипятком и оставляла, пока сухофрукты не размокнут. Затем пропускала их через мясорубку, добавляла мед по вкусу и измельченный с цедрой, но без косточек, лимон. Из этой массы и лепила торт. Затем запаривала груши и тоже пропускала их через мясорубку. Этой ароматной кашцей покрывала торт и украшала дольками яблока, лимона и апельсина.

В этом лакомстве много калия. Его можно хранить в холодильнике и, желательнее, лакомиться им как можно чаще!

Кому полезна рисовая чистка?

Пожилым людям после первого очищения нужно сделать перерыв в 5 месяцев. Затем курс повторить.

Молодым и тем, кто страдает кожными заболеваниями, чистку можно проводить четыре раза в год. Даже детям будет полезна рисовая диета. Ведь оздоравливается и очищается не только желудочно-кишечный тракт, но и суставы, позвоночник, органы с разросшейся соединительной тканью.

А как же Мария?

Подруга наконец-то нашла свое средство - **рисовую чистку**. Когда она только начинала есть по утрам рис, ее кожа переживала очередное возвращение псориаза. Теперь же она не только избавилась от ненавистных пятен и зуда, но еще и похудела на 5 кг!

Ольга Шошина



Продолжение,
начало на стр. 1

Кого к врачу без очереди пропускают

Страдают они от Боли с большой буквы, которую невозможно себе представить и которую невозможно терпеть. Лично меня сверхсильная боль посещала два раза, но время не смягчает тягостности такого воспоминания. Поражает чувство беспомощности, малейшее движение - проблема, повернуться с бока на бок - подвиг, посещение туалета - авантюра.

Боль постоянна и очень сильна, кажется, если лечь поудобней - отпустит. Но малейшая попытка пошевелиться вызывает усиление боли, хотя, кажется, дальше некуда. А повернувшись, обнаруживаешь,

что раньше вроде было лучше. И не приведи Господь, если такая боль сочетается с кашлем или чиханьем.

Провела в постели 10 лет с такой болью Татьяна Н., ставшая недавно моей пациенткой. Сейчас Таня ходит, гуляет с собакой, ездит на велосипеде. Все кончилось хорошо. Но так может парализовать ногу, могут атрофироваться мышцы. И перспектива - на всю жизнь остаться инвалидом.

■ ■ ■

Такая невыносимая боль вызывается травмой, ущемлением крупного нерва, отходящего от позвоночника, и может появиться в любом его отделе, хотя чаще встречается в пояснично-крестцовом. Иногда появляется у

Как боль



совершенно здоровых молодых людей после неловкого движения, поднятия тяжести... Боль может проявиться сразу или спустя несколько часов, реже - дней.

Не рекомендуется

● **Во-первых**, лечить такую боль теплом, баней, горячей ванной, горчичниками, перцовым пластырем, согревающими мазями, компрессами. В первый момент боль уменьшается, но на следующий день она станет еще невыносимее. И лечение потребует большего времени.

● **Во-вторых**, применять сильные средства вроде новокаиновой блокады - возможны дальнейшая травматизация и гибель нерва.

А при посещении мануального терапевта (костоправа) сильное обезболивание затрудняет как диагноз, так и лечение.

● **В-третьих**, выжидать в надежде, что само пройдет. Боль держит долго, неминуемы рецидивы, которые лечатся труднее, чем первый приступ. Может погибнуть полностью или частично зажатый нерв. И восстановление займет несколько лет.

Наконец, лечить боль физкультурой иногда в сочетании с прогреваниями (что делают очень мужественные люди). Осложнения гарантированы.

Что делать?

■ **Во-первых**, успокойтесь и расслабьтесь. Найдите наиболее безболезненную позу.

■ **Во-вторых**, выпейте таблетку анальгина (боль не уменьшится, но станет легче).

■ **В-третьих**, попробуйте слегка посмеяться над своей беспомощностью и дистанцироваться от своих ощущений. От боли обычно не умирают, а ситуация - трагикомическая.

Наконец, подумайте, прежде чем соглашаться на операцию. Радикальные меры - не лучший выход. Попробуйте обратиться к мануальному терапевту (или костоправу).

Как

избежать боли

✕ Своевременно следует привести позвоночник в порядок: остеохондроз и нарушения осанки увеличивают вероятность заболеваний со сверхсильными болями.

✕ Избегайте перегрузок и переохлаждения, особенно в их сочетании. Если необходимо выполнить тяжелую непривычную работу - не пожалейте минуты и вначале сделайте несколько разминочных движений.

✕ Не лечите легкие боли в позвоночнике иглоукалыванием или аппликатором Кузнецова. Легкие боли эти средства снимают, но остеохондроз не лечат.

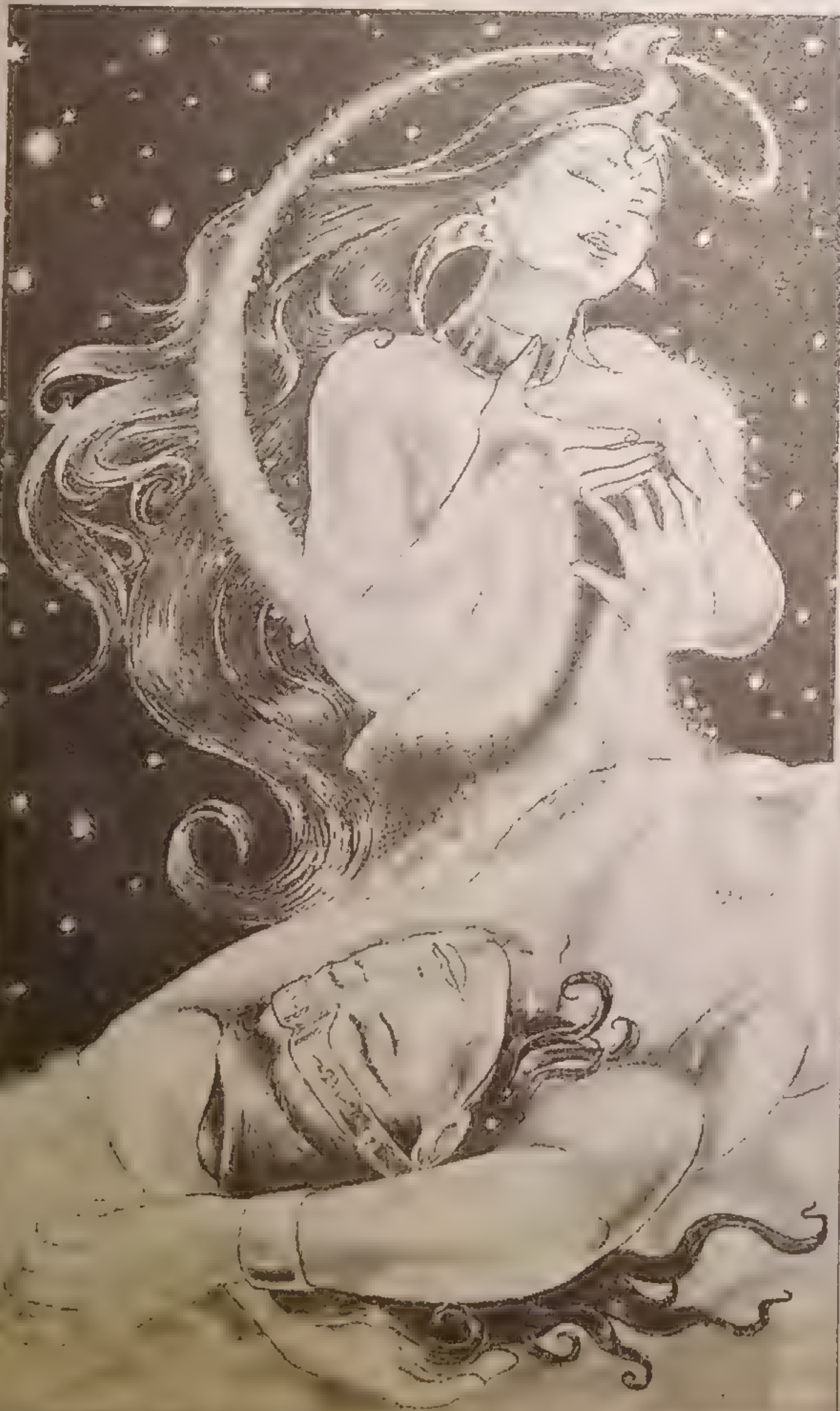
Не корите зря погоду

Похолодание или потепление, ветер, дождь, снег, смена влажности, температуры или давления вызывают у некоторых неприятные ощущения. А зачастую не требуются даже перемены.

Болезненные ощущения появляются заранее, по ним даже можно предсказывать погоду! Болит голова, крутит колени, отнимаются ноги, разламывается поясница. Явление это называется метеопатией, а страдающие от него - метеопаты. В этом обычно обвиняют погоду. Но погода здесь ни при чем - здоровый человек на погоду не реагирует.

Когда мозг улавливает сигнал о готовящихся изменениях, организм начинает заранее реагировать, готовиться к ним: увеличивается чувствительность нервных окончаний, снижается порог восприятия. И одновременно открывается дорога под-

ШКОЛА оздоровления



обуздать

Газета «Аи, болят!»

5

пороговым болям в сознание. Боли, к которым организм привык, которые не воспринимались, теперь начинают ощущаться.

Таким образом, если вы реагируете на смену погоды - у вас имеются заболевания, вызывающие подпороговые боли.

Вот пример из моей целительской практики

Пациентка Тамара С., 48 лет, считала себя в общем здоровой. Периодически болели колени и поясница. Считала, что в ее страданиях виновата исключительно погода. После соответствующего курса лечения все жалобы на погоду прекратились.

Нередко пациент жалуется - было все в порядке, а вот вчера поругался (не выспался, расстроился, поссорился, понервничал), и заболела спина (колени, шея, локоть...). Причины эти сами по себе вызвать боли не могут. Но эмоциональный стресс меняет порог восприятия и вызывает подпороговые боли. Если нервные расстройства или смена погоды вызывают физическую боль - вам надо избавиться от подпороговых болей, вызванных тем или иным заболеванием!

Сведущий и опытный человек может заметить, что смена погоды или даже предстоящая смена погоды могут вызвать не только болевые ощущения, но и реальное ухудшение состояние позвоночника или суставов. Часто суставы отекают и краснеют, подвижность сочленений уменьшается, повышается температура... То есть наблюдаются объективные, а не только субъективные изменения в организме, что на первый взгляд противоречит гипотезе о подпороговых болях. На самом деле противоречий нет.

Ведь все эти и многие другие изменения можно вызвать простым внушением! Когда болевой сигнал



осознается, организм начинает вести себя соответственно.

Когда и жизнь не мила

В состоянии депрессии, подавленности оказываются многие и часто в самом цветущем возрасте. Вроде бы все в порядке, но что-то не так. И работа не тяжелая, но утомляет быстро, делать ничего не хочется, отдых не в радость, апатия, плохой сон.

Анализы великолепны, в медицинских обследованиях ничего не выявляют или же находят какие-то незначительные отклонения, не имеющие отношения к жалобам.

Так в чем же дело?

Виноваты подпороговые боли, которые человек явно не ощущает. Многие заболевания развиваются годами. Накапливаясь в подсознании, неосознанные сигналы - подпороговые боли - могут вызывать депрессивное состояние.

Человек становится неуживчивым, нетерпимым к окружающим. Портятся отношения с друзьями, на работе, в семье...

Вред их заключается не только в депрессии. Страдает нервная система, весь организм. Могут появиться язва желудка, камни в желчном пузыре, диабет, боли в сердце, астма, импотенция и многие другие заболевания, не поддающиеся прямому лечению.

Среди заболеваний, которые развиваются годами, наиболее часты **остеохондрозы и артрозы**. За время их развития наступает адаптация, и боль может совершенно не ощущаться. А в организме не порядок, надо принимать меры. Если ваш характер меняется к худшему - у вас возможны скрытые боли. Уберите их, и характер радикально изменится. Вот еще один пример из моей целительской практики.

Пациентка Светлана Я., 46 лет. Прошла курс лечения два года назад, раз в месяц приходит на прием для профилактики. Она говорит: «Моя жизнь резко изменилась, исчезли постоянные головные боли, хорошо сплю и высыпаюсь, перестала пользоваться анальгетиками и транквилизаторами, работа доставляет удовольствие. Но

самое главное - прекратились постоянные ссоры в семье и на работе, у меня хорошие отношения даже с невесткой».

Скрытая причина алкоголизма

Причин у алкоголизма много. Среди них - подпороговые боли при остеохондрозе.

Причина эта скрытая, связь между остеохондрозом и желанием выпить хорошо замаскирована. Раскроем тайное. Остеохондроз может появиться в детстве и много лет практически ничем не проявлять себя. Уровень болевых сигналов нарастает медленно, и заболевший к нему адаптируется. Но уменьшается работоспособность, повышается раздражительность.

Малые дозы алкоголя понижают чувствительность мозговой подкорки к болевым сигналам. Поэтому слегка захмелевший становится как бы «здоровым», воздействие неощутимых (подпороговых) болей падает.

Однако к алкоголю наступает привыкание, почему и дозы приходится увеличивать. Неявная польза сменяется явным ущербом.

Как этого избежать?

Напоминаю, алкоголь дает не само состояние здоровья, а лишь ощущение его. Поэтому полностью здоровый человек просто не ощущает



первичной потребности в выпивке: она не вызывает в нем новых приятных ощущений.

Таким образом, ранняя диагностика, профилактика и лечение остеохондроза - основного источника подпороговых болей - резко уменьшает риск развития алкоголизма. Только вылечив остеохондроз, человек существенно облегчает лечение алкоголизма или избавляется от угрозы последнего!

Вот пример из моей практики костоправа.

Пациент Петр Р., 36 лет, профессиональный водитель, очень уставал на работе. Для расслабления после работы обычно выпивал пару рюмок крепкого напитка. Начинала формироваться алкогольная зависимость, днем от выпивки удерживался с большим трудом, боясь потерять работу. После избавления от хронического радикулита совершенно потерял всякий интерес к алкоголю.

«Твое здоровье»





ли дом в деревне был крайний, все странники заходили в первую очередь к нам: бабушка не жалела для них ни хлеба, ни чая с медом, а иногда и оставляла ночевать. Однажды вечером в окно постучали. Я выглянула: стоит женщина средних лет, а с ней мальчик лет пяти-шести. Бабушка пригласила их в дом. Таисия Ксенофонтовна (так звали женщину) рассказала, что у ее сына Алеши - эпилепсия: припадки раза два в месяц. Ну и спрашивает: «Говорят, в вашей деревне кол-

дунья живет, может она вылечить?» Бабушка повела гостей к знахарке Александре. Вернулись они уже поздно. В руках у Таисии Ксенофонтовны была какая-то трава. Я видела, как они с бабушкой часть ее мелко

«Опротай весь чугуи на себя»

изрезали (прямо с корнями), залили самогоном. Я украдкой отщипнула листочек, сунула в рот, разжевала да как закричу: «Это же полынь, горькая полынь!».

Да, это была полынь обыкновенная, или чернотыльник. Я видела, как ежедневно, три раза в день Алеша пил настой

полыни - каплей по 20. Жили они у нас недели две, и почти каждый день бабушка топила для парнишки баню, в большом чугуне заваривала полынь. И каждый раз ему напоминала: «Ты, Алешенька, весь чугуи на себя опротай, чтоб ничего не оставалось там!» И Алеша обливался после мытья в бане этой полынной водой. К концу их пребывания у нас парнишка повеселел, стал охотно пить парное молоко и есть хлебушку, а то и добавки просил. Повеселела и Таисия Ксенофонтовна. Перед отъездом гостя купила у бабушки бочонок меда и снесла его в подарок Александре (та денег никогда не брала).

Прошло месяца четыре, и вдруг на мое имя пришло письмо. Адрес незнакомый. Оказалось, Таисия Ксенофонтовна благодарит нас за теп-



лый прием и сообщает, что у Алеши не было ни одного припадка. Такое же письмо получила и травница Александра. Вот какую силу имеет обыкновенная полынь!

Валентина Николаевна Карпова, г. Чебоксары

Отучит курить... смородина

Бросить курить трудно. Но, оказывается, отучить может... черная смородина. Точнее, порезанные на кусочки длиной 8 см ветки. Можно с них снять кору и сложить в коробку от сигарет.

Как только захочется курить, надо взять в рот волшебную палочку и покусать. Терпкий, пряный вкус компенсирует аромат табачного дыма. Но главное не в этом. Привычка курить, сам процесс курения - это целый набор ди-

намических стереотипов. Движения рук, пальцев, губ во время курения зафиксировано в нашей памяти. А она сильно сопротивляется решению бросить курить. Палочки смородины помогают не нарушать движения рук и губ. Конечно, отсутствие никотина в первое время будет тяжело, особенно на 7-й и 27-й дни. Но надо настроиться и проявить волю. Добавлю, таким же свойством обладают черемуха и рябина.

Попробуйте, и пусть вас ожидает успех.

В.Б. Горбик, г. Нижний Тагил

САМ СЕБЕ

С гриппом справится болотовский чай



Мой муж работает на стройке. У них всю бригаду однажды грипп свалил. Так бригадир вместо лекаря сама к ним ходила - навещала и чай целебный готовила. И каждому оставляла рецепт этого чая. На литр воды брала 10 г буквицы, столько же шалфея и ромашки лекарственной. Заваривала крутым кипятком и велела пить на ночь горячим. Так всю бригаду на ноги быстро подняла. А чай она называла болотовским. И говорила, что можно буквицы 20 г брать.

Ксения Шабанина, Мурманская обл.

До сих пор диатеза нет

Несколько лет назад вылечила я соседского мальчугана от диатеза способом, о котором еще в юности узнала. Смешала столовую ложку свежей сметаны и столько же горючей серы. Мать мальчика помыла, попарила в бане, затем промокнула простыней и обработала больные места моей мазью. Так каждый день делала, а я мазь новую готовила. И времени на лечение немного ушло.

Недавно этот мальчик в гости приезжал. На здоровье до сих пор не жалуется.

Валентина Афанасьевна Иванова, г. Сызрань, Самарская область

Мой друг Алексей долгое время жил один: семейная жизнь не сложилась. После развода ударился в пьянку, но вовремя сумел остановиться.

Летом 1998 г. поехал навестить сестру на Волгу. Там и познакомился со своей нынешней женой Еленой. Обычная женщина с набором обычных для своих 45 лет болячек: остеохондроз, хронический гастрит с подозрением на язву желудка, барахливший кишечник (запоры)... И что в ней нашел Алексей - одному Богу известно.

А к тому времени он построил дом. На приусадебном участке - баня, конюшня, гараж, сад, огород. Казалось бы, работы прорва. Но через год его «просто Елена» превратилась в привлекательную женщину.

Как-то на заготовке веников для бани мы с Алексеем

разговорились об этом чудесном превращении. «Болезни прошли - вот и расцвела моя Елена. Теперь ведь пища у меня здоровая, почти все свое: молоко, простоквашу, сыр, творог дают

Хозяйство наше любого лекарства краше

козы. Мясо, овощи и фрукты тоже свои. Хлеб и тот по выходным Елена сама печет. А что своими руками сделано - всегда на пользу идет.

Поначалу, правда, не хотела Лена за скотиной ухаживать. Пришлось объяснять: это стабилизирует нервную систему. Отдавая частичку души и сердца этим курам, гусям, козам, свиньям, собакам и кошкам, в ответ незаметно получаешь в сто раз больше. А остальное все просто. Ки-

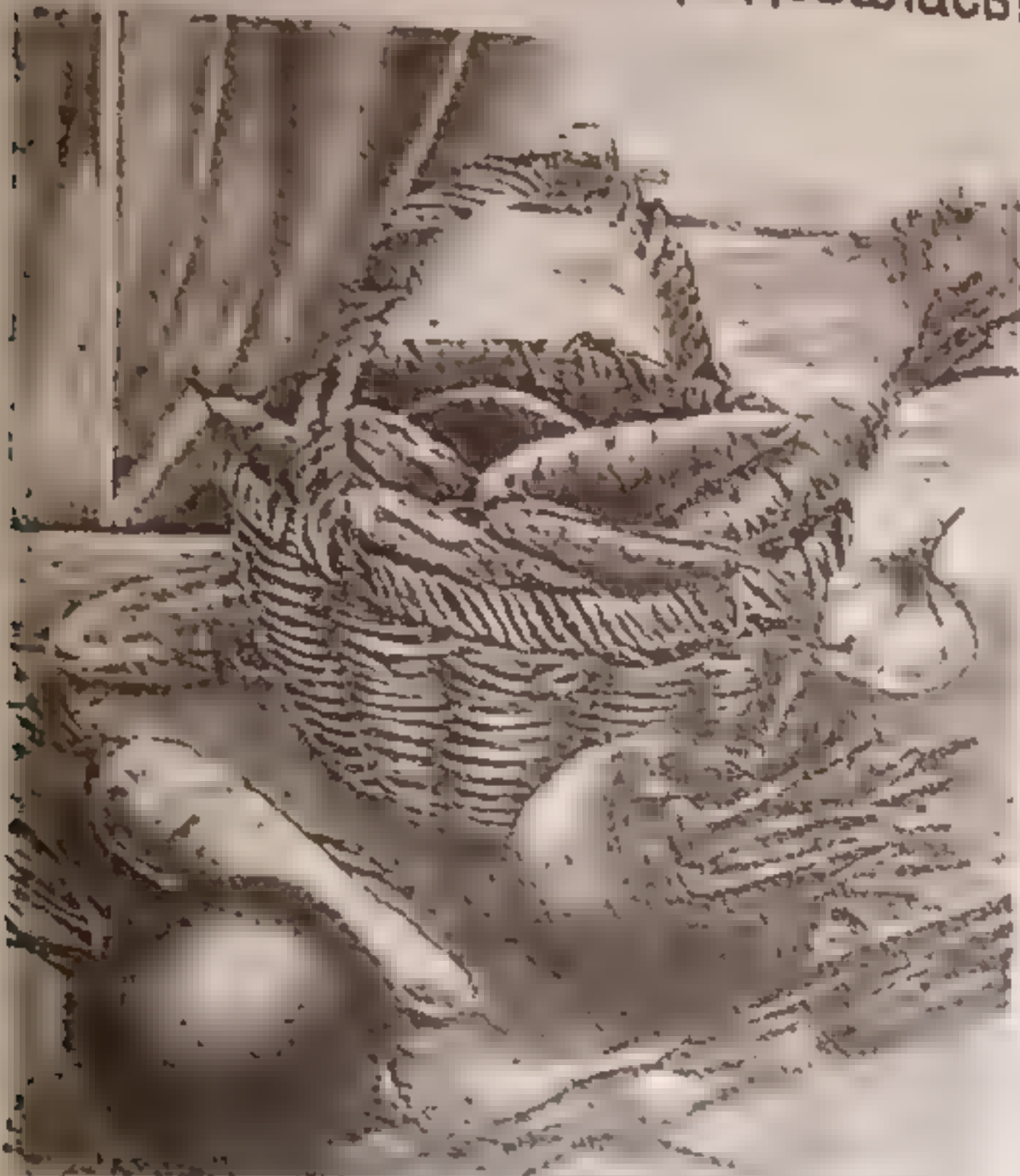
шечник почистили ежемесячными уриновыми клизмами (курсами по 5 дней в месяц). Для желчного пузыря с печенью сделали дюбаж, принимая одновременно в течение дня 3 ст. л. магнeзии и литр рафинированного растительного масла, а на ночь - на правый бок горячую грелку. Мочеполовую систему подновили отваром лаврового листа. Делается это про-

сто. На 350 граммовую кружку воды берется 15 листиков. Доводят до кипения и кипятят 5-10 минут, затем остужают и пьют в течение дня маленькими глотками. Лена принимала еще **настой полыни** - он улучшает пищеварение и чистит организм от некоторых инфекций и паразитов. С остеохондрозом справилась парная баня и массаж с медом. 10 сеансов - и нет его. Да ведь времени на болезни и не остается».

А.Г. Мясников, Свердловская обл.

А лекарь-то на грядке рос!

У моих давних знакомых очень старенькая бабушка. Приболела, ходить не змогла. И хоть хорошо ухаживали за ней, пролежни появились. А лекарство-то на грядке росло! Узнала от доброго человека Катерина, что морковным маслом можно их залечить, обрадовалась!



У а берегу Белого озера, на Вологодчине, в сосновом бору, в доме для пожилых и одиноких живет бабушка Марина Ивановна Фомина. Ей уже 91 год, но на здоровье она не жалуется. Правда, когда переезжала сюда из родного дома, разволновалась, и подскочило давление.

- Пришел врач, - рассказывает бабушка. - «Ложись на койку - уколы поделаем». А я: не лягу и уколы делать не буду. Врач удивился: «Это почему?». А я и объяснила: у меня, милый, кровь чистая, я в жизни уколов не делала и

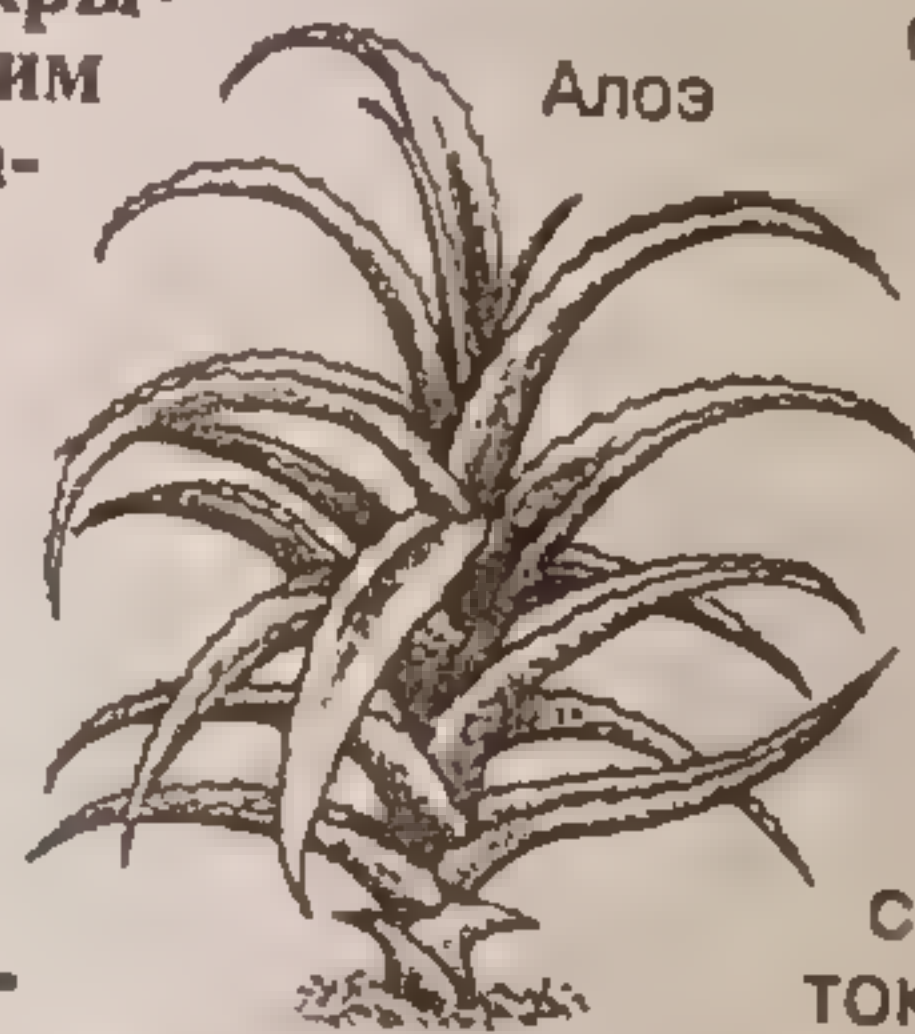
прозвали ее Мариной-германкой. А знают ее многие жители района, потому что всю жизнь лечила Марина Ивановна людей, как умела - кого словом да заговором, кого травой да корешками. «От людей же, - говорит, - этому и научилась».

«У меня, милый, кровь чистая»

Несколько своих рецептов здоровья старушка поведала мне

- Когда тянет ноги, суставы болят, на пяты приступать больно, помогает одуванчик. Берешь головки с пухом и частью стебля, а можно и головки без пуха - в них вся сила - и сушишь. Затем в четвертушке водки замачиваешь горсть сухих одуванчиков и закрываешь на трое суток. Этим настоем ноги на ночь натирай и укрывай тепло - боли и утихнут.

- Болела женщина грудью - внизу, под сосками, аж язвы образовались. Стала я лечить ее столетником. Беру корень, режу, сушу да кипятком заливаю. Как заварится чай - пить его даю понемногу - ст. л. до еды 3 раза в день. Да еще в этом отваре чистую тряпку велела намачивать и к ранам привязывать. Все и прошло.



Ходят к ней и сейчас лечиться, да уж, говорит, лекарь из меня не тот: старая стала. Хотя многим ли удастся десяток лет разменять да еще при хорошем здоровье?

Ирина Алексеевна Семенова, Вологодская обл., д. Андреевская

ДОКТОР

И удалось. Она сочную морковь на мелкой терке натирала да растительным маслом заливала так, чтобы в 2 раза увеличился объем. Кастрюлю с этим содержимым парила на водяной бане 2 часа. А когда остывало, масло вычерпывала ложкой в банку. Через некоторое время появляется осадок. Так вот лечебный-то - верхний слой. Его и я заготавливала и хранила на холоде - долго не портится. А пригодилось, когда у мужа желудок запошал. Немного и попил - поправился.

Анна Трофимовна, Р. Карелия

таблеток не пила, сама себя, когда требуется, травами лечу. А от уколов да таблеток кровь грязная становится, вот люди-то и болеют.

Да, по внешнему виду не скажешь, что возраст Марины Ивановны к 100-летию приближается. Подвижная, улыбающаяся, легкий румянец, живые лукавые глаза. Хотя судьба ей досталась нелегкая. Муж погиб на войне, сама ленинградка-блокадница, при эвакуации попала в плен к немцам и была угнана в Германию. Так и

Вылечила жена мужа от пьянства

У одной женщины в нашем доме муж сильно пил. Но алкоголиком себя не считал: «Я не алкаш, а любитель выпить!». Сам бросить эту привычку он не мог и не хотел. И бабушка моя помогла бедной женщине - травами и молитвами недуг отвела.

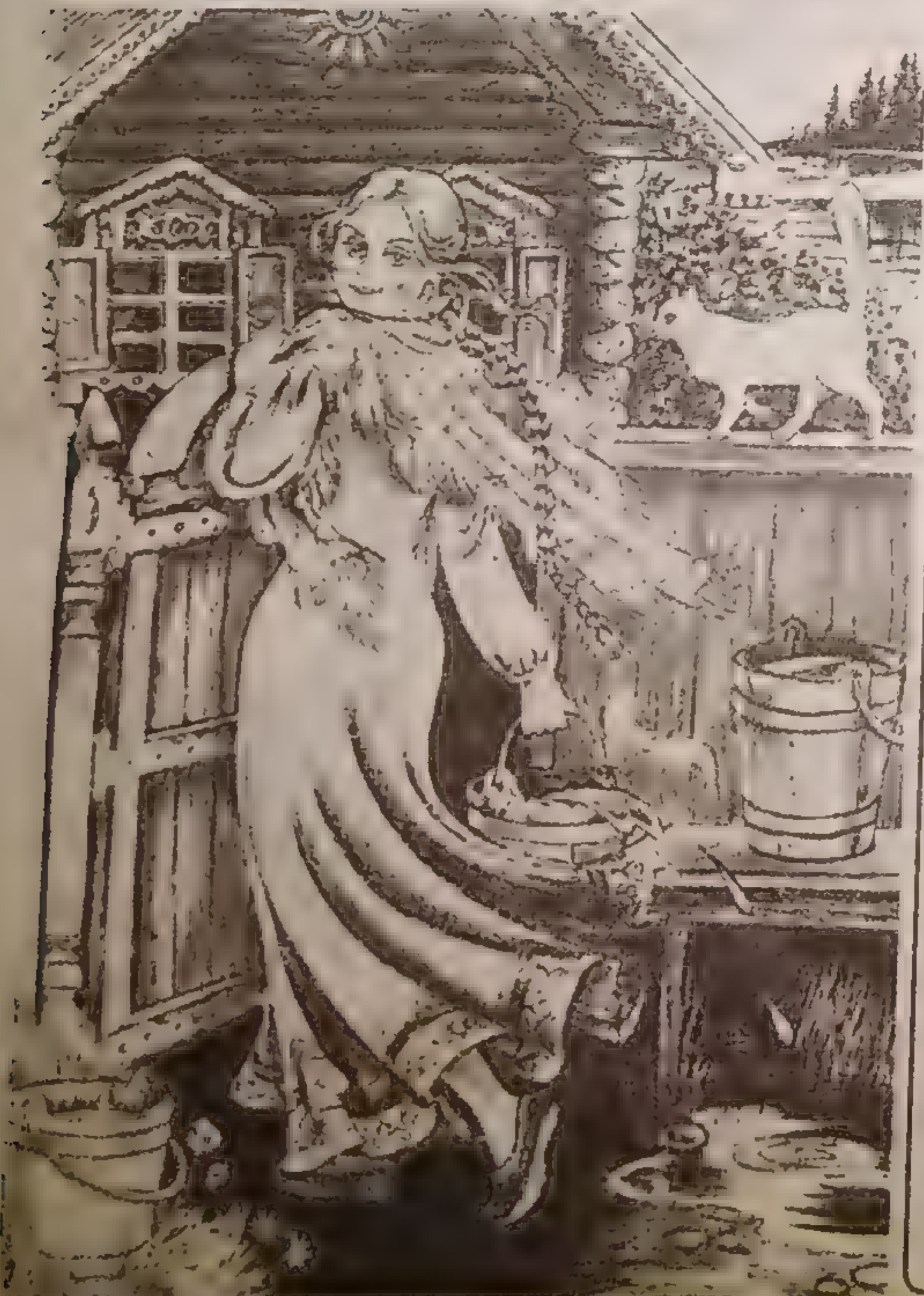
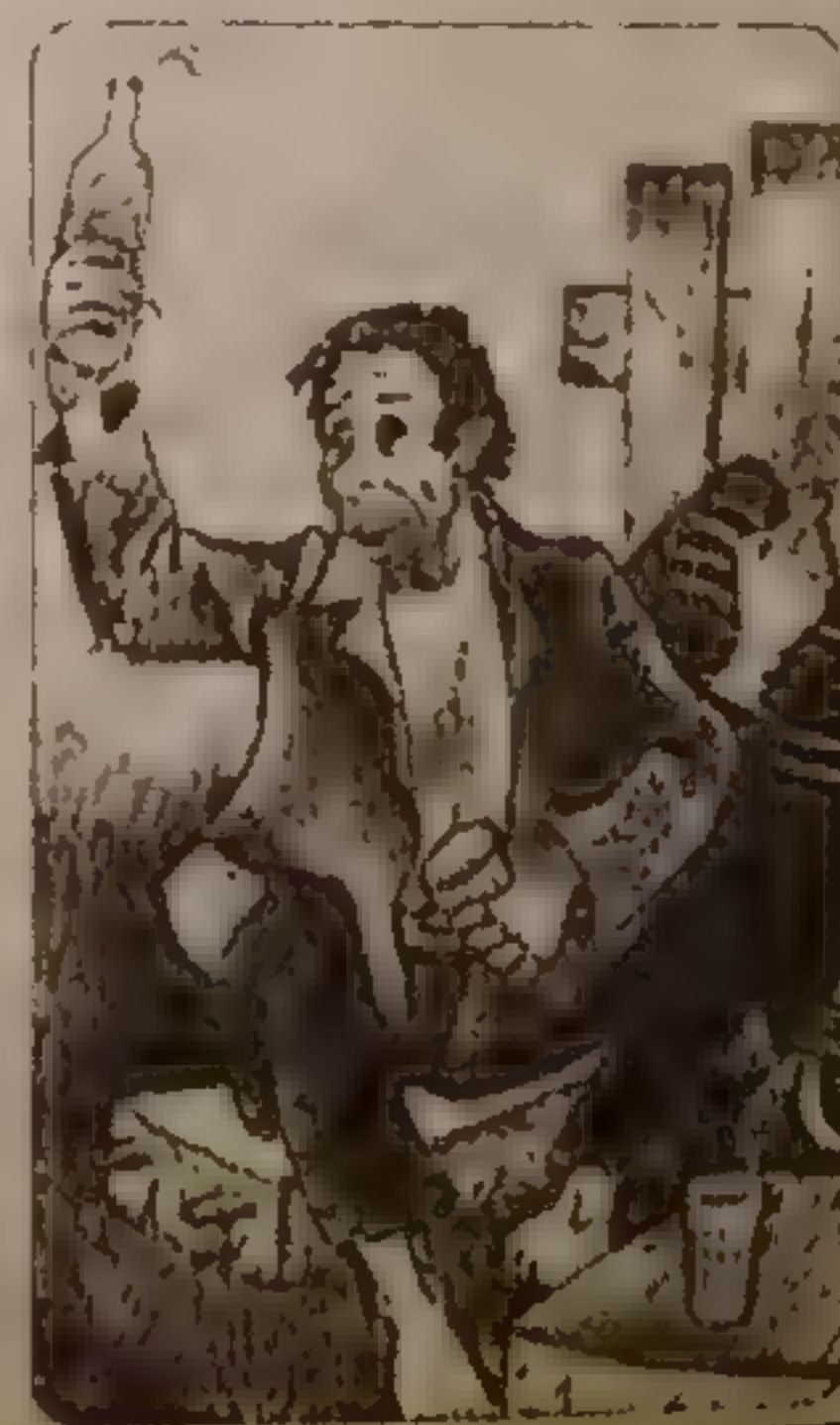
Наказала она ложку измельченной травы чабреца прокипятить в пол-литре воды в течение 10-15 минут, настоять 20 минут и процедить. Научила, какую молитву над отваром и столовой ложкой водки прочитать: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий. Помилуй раба Божьего (имя) Грешного. О всемогущий, сладчайший Иисусе, пощади нас и раба (имя) грешно-

го, исцели от язвы и от вина, разврата и сквернословия. Душа его погрузилась в бездну всякого падения. Господи, нет такого греха, который бы он не испил. Господи, взыщи раба (имя) в стане мира развратного. Он служит и работает день и ночь лживому сатане. Господи, спаси его душу, чтобы она не погибла в бездне прегрешений от вина, разврата и сквернословия. Аминь». Эту молитву читают три раза утром и три раза вечером. Затем дают пьянице выпить 100 г отвара, а ложку водки только понюхать, прополоскать рот и горло и выплюнуть. Хотя, если сделать это трудно, водку можно и проглотить.

Взявшись за такое лечение, нужно иметь немало терпения, потому что курс - 25-30 сеансов. Хорошо это средство помогает тем, кто

сам хочет вылечиться. Надеюсь, что и в вашем доме произойдет чудо, как у той женщины, и ваш родственник вернется к нормальной жизни.

Николай Федорович Премаков, ст. Подбельская, Самарская область





Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

- по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;
- в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились.

Извела вконец гидроцефалия

После травмы головы у меня развилась гидроцефалия, или водянка головного мозга. Мне всего 56 лет, но я вся извелась, погибаю! Курсы лечения в больнице стоят очень дорого и малоэффективны. Где-то месяц-полтора чувствую улучшение, а потом опять все по-старому. Жизнь давно не в радость. Может, кто-то знает хорошее средство, и оно мне поможет? Заранее благодарна.

М. Слободина,
161300, Вологодская обл., г. Тотма,
пер. Школьный, д. 1, кв. 2



И печень уплотненная, и в ушах «стреляет»

В мои 54 года болезней уже много. Но хотелось бы написать о двух основных. У меня хронический гепатит. Болел желтухой 2 раза. Теперь у меня печень уплотненная. Признают цирроз. Если мне можно помочь, то прошу - помогите!

А вторая болезнь - неврит слуховых нервов. Постоянно шум в ушах. И отит гнойный. На оба уха плохо слышу. Врачи говорят: в перепонках дырка. Может, у народной медицины есть лечение и от этой болезни?

М.С. Матиев,
366800, Р. Ингушетия,
г. Малгобек,
главпочтамт,
до востребования

Посидим, поохаем...



У сына под коленками кисты

Прошу откликнуться Коковину Ирину из Саратовской обл. Прочитала, как Вы избавились с помощью... от кисты под коленом. У моего сына, ему 5 лет, под обеими коленками кисты. Хотелось бы все поподробнее узнать. А может, кто-то еще знает, как можно избавиться от кист?

Галина Александровна
Гончарова,
167018, Р. Коми, г. Сыктывкар,
пр. Бумажников,
д. 11, кв. 108

Жду рецепты с нетерпением!

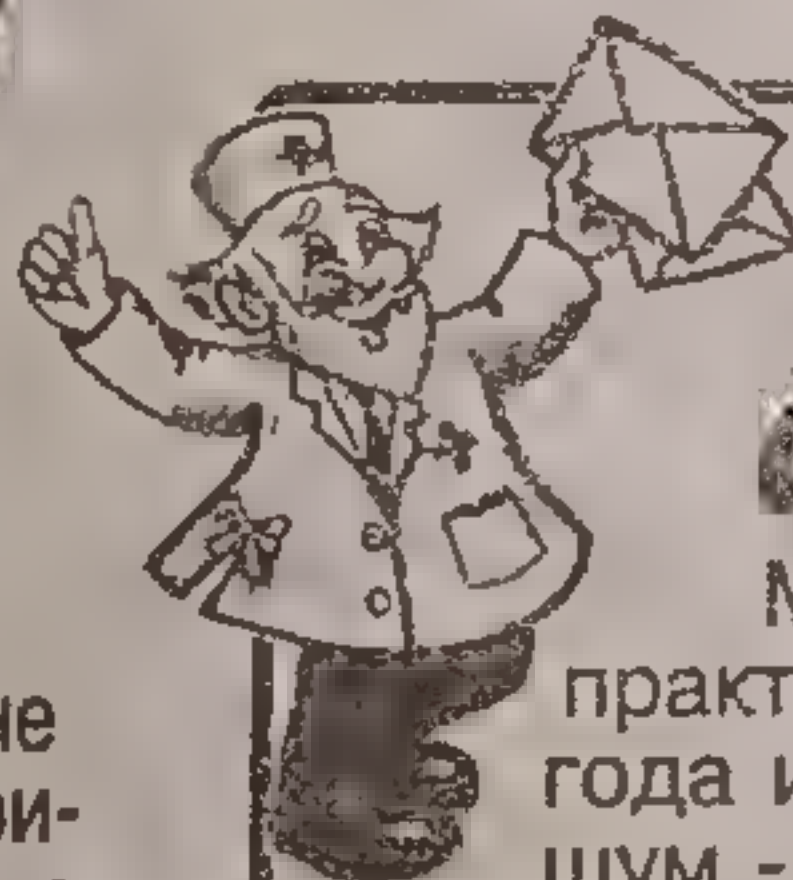
Люди добрые, помогите мне советом или вышлите рецепт от страшного заболевания. У меня лейкоплакия пищевода (предраковое заболевание).

Антонина Васильевна Гурьянова,
Красноярский край, г. Минусинск,
ул. Абаканская, д. 66, кв. 46,
тел. 2-42-43

Беспокоит меня полип

У меня признали полип желчного пузыря. Вот бы мне избавиться от него!

Наташа Е.,
Вологодская обл.



Лечимся - а голова болит

Моему сыну 13 лет. И с 9 лет у него практически каждый день болит голова. Погода изменилась, переутомление в школе, шум - все провоцирует боли. Прием таблеток, лежим в больнице - а голова все равно болит. Что же нам еще делать?

Светлана Ивановна Агейкина,
665210, Иркутская обл., г. Тулун-7,
ул. Совхозная, д. 70, кв. 2

Моей маме нужна помощь

У моей мамы плеврит легкого. 5-й раз выкачивают из него воду и вводят антибиотик. Но улучшений никаких. Прошу откликнуться тех, кто знает народное средство излечения этого недуга. Еще мне нужен адрес очень сильной знахарки-ведуньи, которая взялась бы снять с мамы застарелую порчу (лучше по фото).

О.А. Мелехова,
416352, Астраханская обл.,
Икрянинский р-н, п. Оранжевые,
ул. Ватутина, д. 14



Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

■ ■ ■

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
культуры, печати и СМИ
Св. № 177-0525
от 20.02.2001 г.

Средствами и издателями:
И.И. Барболин, г. Архангельск, 3
ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 324 Тираж 220.889 экз.
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00.

Адрес: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-29-40
заместителя редактора по теоретической
работе и маркетингу - (8184) 55-16-00
главные бухгалтеры - 55-16-83
корреспонденты - 55-16-40

Редактор
Э.И. Барболин
Корреспондент
И.И. Барболин
Художник
И.И. Барболин
Печатник
И.И. Барболин

Барболин Г.П.
Барболин И.И.
Барболин О.И.
Барболин С.И.
Барболин Е.П.
Барболин Н.И.
Барболин О.Н.
Барболин П.К.

Приглашаем к сотрудничеству: предлагаем воспользоваться рецептом из нашей газеты, присланным в редакцию.

Ай, Болит!

Газета-целительница № 45 (277) от 7 ноября 2000 г. Выпуск № 45 (277)



Лечение ОВСЯНЫМ КИСЕЛЕМ

Летом прошлого года я прочитал публикацию о пользе овсяного киселя. И мне вспомнились годы детства, когда мама из овсяной крупы готовила кисель. Такой аппетитный, с кисловатым вкусом. Вспомнилось, что истощенных жителей блокадного Ленинграда отпаивали овсяным киселем, отваром из овса. И истощенные больные начинали ходить, изменялся цвет лица, появлялись улыбки.

А родственница моей соседки по коммунальной квартире, приехавшая из г. Архангельска после войны с тяжелой формой туберкулеза, натошак съедала тарелку овсяного киселя с куском ржаного хлеба, столовой ложкой внутреннего свиного сала, а на завтрак - кисель с чайной ложкой меда. И через 6 месяцев в полном здравии она уехала в родной Архангельск. Притом несмотря на прием огромного количества таблеток, благодаря овсяному киселю, сбегла и желудок, и печень.

(Читайте на стр. 4-5)

ШКОЛА оздоровления

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!



Вороний глаз

Вышла воронец и вороний глаз

Могу выслать травы - воронец и вороний глаз. Только не путайте их - это совершенно разные растения!

Анна Николаевна Романова,
161380,
Вологодская обл.,
п/о Нюксеница,
ул. Инженерная,
24

С газетой обхожусь без врачей

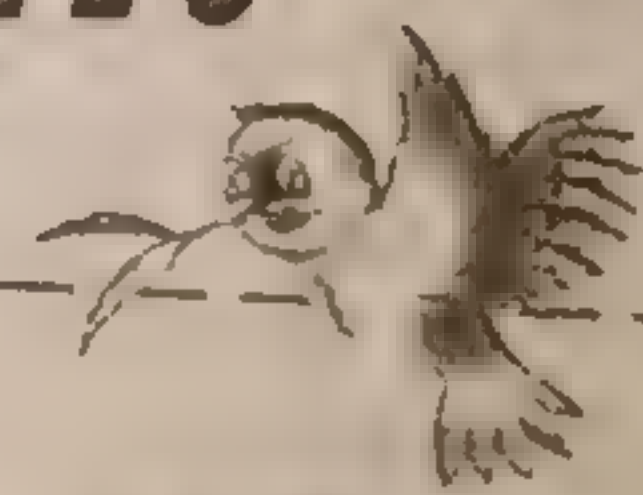
Спасибо большое за нужную, полезную и интересную газету. Благодаря ей, я не обращалась в больницу уже четыре года. Помогаю себе, своим родным и знакомым, пользуясь советами «Ай, болит!». Будьте и вы сами, дорогие айболитовцы, здоровы и счастливы!

Г.Д. Ващенко, г. Тверь

Кому травы нужны?

Высылаю: очанку, морозник, диоскорею, пассифлору, исландский мох, копытень, баранец, трифоль, боровую матку, болиголов, омелу, зимолобку, сабельник и многие лечебные травы.

Алла Афанасьевна Белькова,
353330, Краснодарский край,
г. Крымск,
ул. Советская, д. 185,
т. 4-78-24



Чем могу - помогу

Помогу избавиться от кожных болезней (застарелые дерматозы, экзема, нейродермит, трофические язвы голени вследствие венозной недостаточности, фурункулез); очистить почки от песка и камней (до 5 мм в диаметре), сосуды при атеросклерозе экстрактом кедровых орешков (вышлю на полный курс лечения). Есть препарат, значительно улучшающий состояние больных с доброкачественными и злокачественными опухолями. Обращайтесь по адресу: 424025, Р. Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Советская, д. 162, кв. 5, Татьяна Аркадьевна Уракова. Только не забудьте вложить маркированный конверт с обратным адресом. Об оплате договоримся.

Т. Уракова

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живу!» читайте на 8-й стр.

Здравствуй, доктор

Ягода барбариса - это как таблетка

Барбарис - полезное лекарственное растение. Его кислые ягоды возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, желчи, утоляют жажду. Из ягод мы готовим варенье, напитки, используем в качестве витаминного средства, солим. Молодые листья по вкусу схожи с листьями щавеля.

Растения барбариса очень декоративны. Я выращиваю пурпуристый. Весной куст одева-

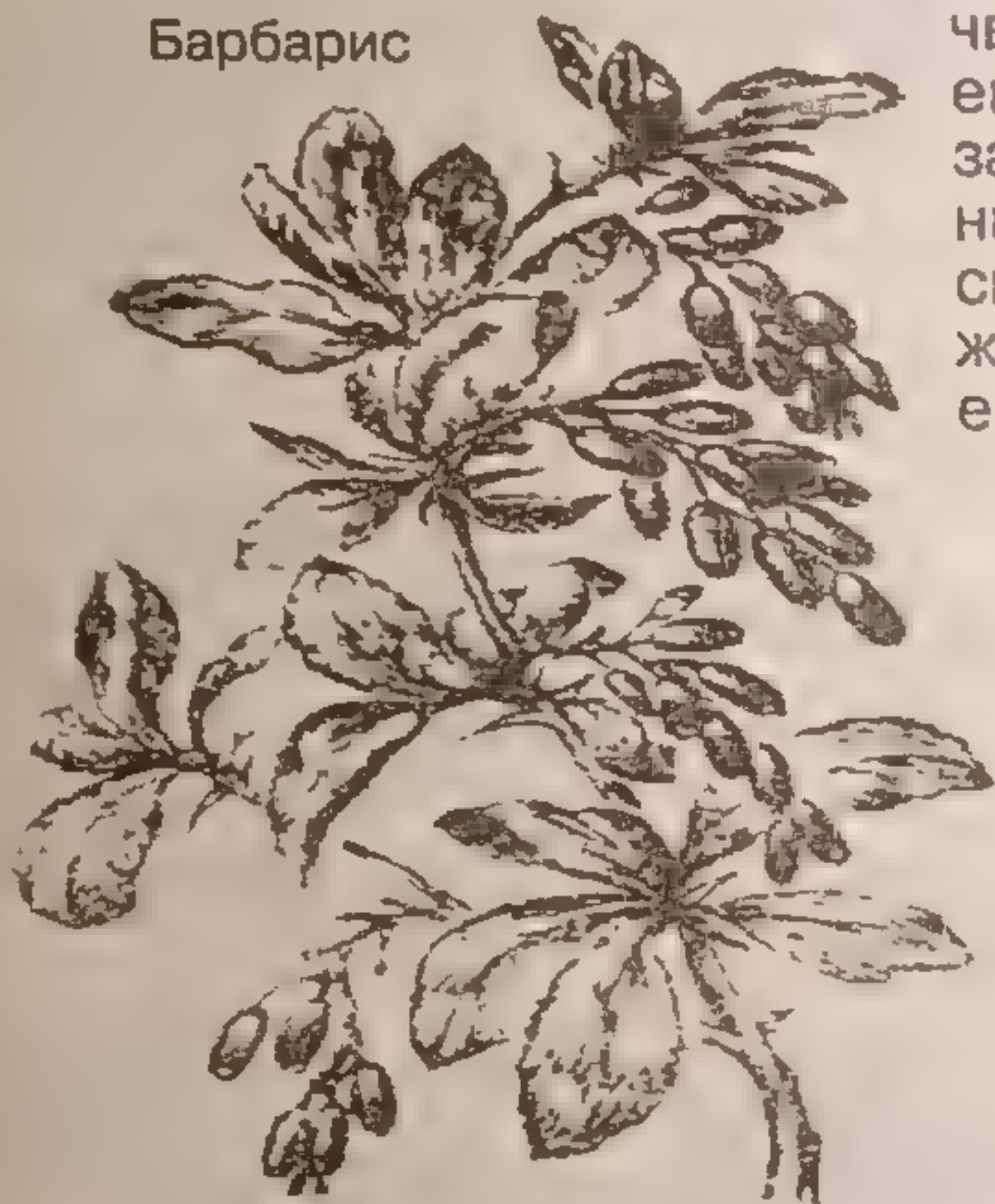
ется пурпурными листьями очень красиво на фоне ярко-зеленой весенней листвы. Неделю через 2-3 зацветает ярко-желтыми цветками, собранными в кисти. Осенью весь куст горит от ярко-красных плодов. Урожай с одного куста достигает 10 кг, ягоды висят до глубокой осени, не теряя вкусовых качеств.

Барбарис - кустарник высотой до 2,5 м, неприхотливое растение. Растет практически на любой почве, любит свет. Сажают его у нас обычно вдоль заборов, используя растения как живую, очень красивую изгородь. Размножается барбарис делением куста, семенами.

Могу поделиться семенами и посадочным материалом. Только в письмо вкладывайте конверт с обратным адресом.

Н.Ф. Лядских,
303140, Орловская обл.,
г. Белхов,
2-й Калининский пер.,
д. 1, кв. 19

Барбарис



Закалил горло и болеть перестал

В детстве я часто болел ангиной. Врач уже и не знал, чем меня лечить. И посоветовал полоскать горло холодной водой. Я так и стал делать каждый день, самому-то ведь тоже хворать надоело. И стало горло мое болеть реже. Сейчас мне 21 год. Ангины не было лет восемь. Рекомендую закалять горло не тогда, когда болит, а пока здоровое. Тогда уж совсем болеть не будет.

В. Самсонов,
г. Вологда

Обращаюсь к землякам за помощью

7 лет назад моей маме удалили зуб и задели лицевой тройничный нерв. С тех пор она мучается от сильных болей, а в периоды обострения, когда нерв воспаляется, мы просто боремся за ее жизнь. И никто не может нам помочь. Врачи говорят, что это не лечится. Все эти годы она принимает дорогое лекарство финлипсин. Но с каждым годом оно помогает все меньше и меньше, дозу приходится увеличивать, а приступы болей становятся все сильнее и дольше. Из-за постоянных болей и приема финлипсина она совсем стала инвалидом. Сердце не выдерживает, печень и желудок начали болеть, хотя мы

стареемся поддерживать ее организм витаминами и травами. Моя мама была всегда веселой, сильной, любая работа «горела» в ее руках. Она родом из Мезени, выросла там. Вот и надеется теперь на помощь земляков. Я обращаюсь ко всем читателям «Ай, болит!», к знахарям и знахаркам - помогите! Дети и внуки хотят, чтобы она поправилась.

Пишите нам по адресу:

188327, Ленинградская обл.,
Гатчинский р-н,
п/о Суйда, ул. Речная, д. 6,
Анна Васильевна Лембинен;
или звоните в г. Гатчину по
тел. (код) 271-160-80
Инне Васильевне Лембинен

Сам себе доктор

В наших мордовских лесах, на солнечных полянах, вдали от шумных магистралей и населенных пунктов, растет чудесное магическое растение - мордовник. Испокон веков знахари мордовских племен использовали целебный дар этого растения для лечения различных болезней. С помощью мордовника можно с успехом избавиться от таких серьезных заболеваний, как эпилепсия, инфаркт, инсульт, зоб, рассеянный склероз, атеросклероз, пороки сердца. Мордовник восстанавливает эластичность и гибкость стенок кровеносных сосудов, по которым кровь поступает ко всем органам и каждой клетке организма человека.

Люди, пораженные параличом, с помощью мордовника вскоре встают на ноги. Мордовник влияет на восстановление двигательных функ-

ций, связанных с нарушениями как в центральной, так и в периферической нервной системе.

Вот он какой:

Это многолетнее растение, достигающее 2-метровой высоты. Стебли одиночные, в верхней части ветвистые. Листья - перисторассеченные, сверху темно-зеленые, снизу беловолочные. Цветки голубоватые, шаровидной формы, диаметром 3-5 см. Цветет мордовник с июня по август, т. е. практически все лето. Пчелы активно посещают его. Часто на одной цветущей головке по 5-7 пчел одновременно. Для пчеловодов это просто неисчерпаемая кладовая нектара.

И вот это чудесное растение - целитель-медонос - я выращиваю на своем участке в открытом грун-

те. В первой декаде мая высаживаю семена (по одному) на глубину 5 см и на расстоянии 30 см друг от друга. Междурядье - 25 см. Мордовник - засухоустойчив и морозоустойчив. Летом уход за ним

семена в стеклянной посуде на спирту (можно на водке) в соотношении 1:10, целых 2 месяца. Все целебные вещества из семян полностью перейдут в раствор только по истечении этого срока.

Мордовник - целитель

сводится к прополке и нечастому поливу. Выращенное за лето растение на зиму укрывать ничем не нужно. И вообще, чем меньше я провожу различных обработок, тем оно лучше растет. Весной всходы быстро отрастают, и в конце августа - начале сентября можно собирать целебные семена. Срезаю их ножницами в ведро. Затем раскладываю в тени на просушку, а после помещаю в матерчатый мешочек на хранение.

Целебную настойку для лечения вышеуказанных болезней нужно готовить, настаивая



Мордовник обыкновенный

Айболит!

Газета «Ай, болит!»

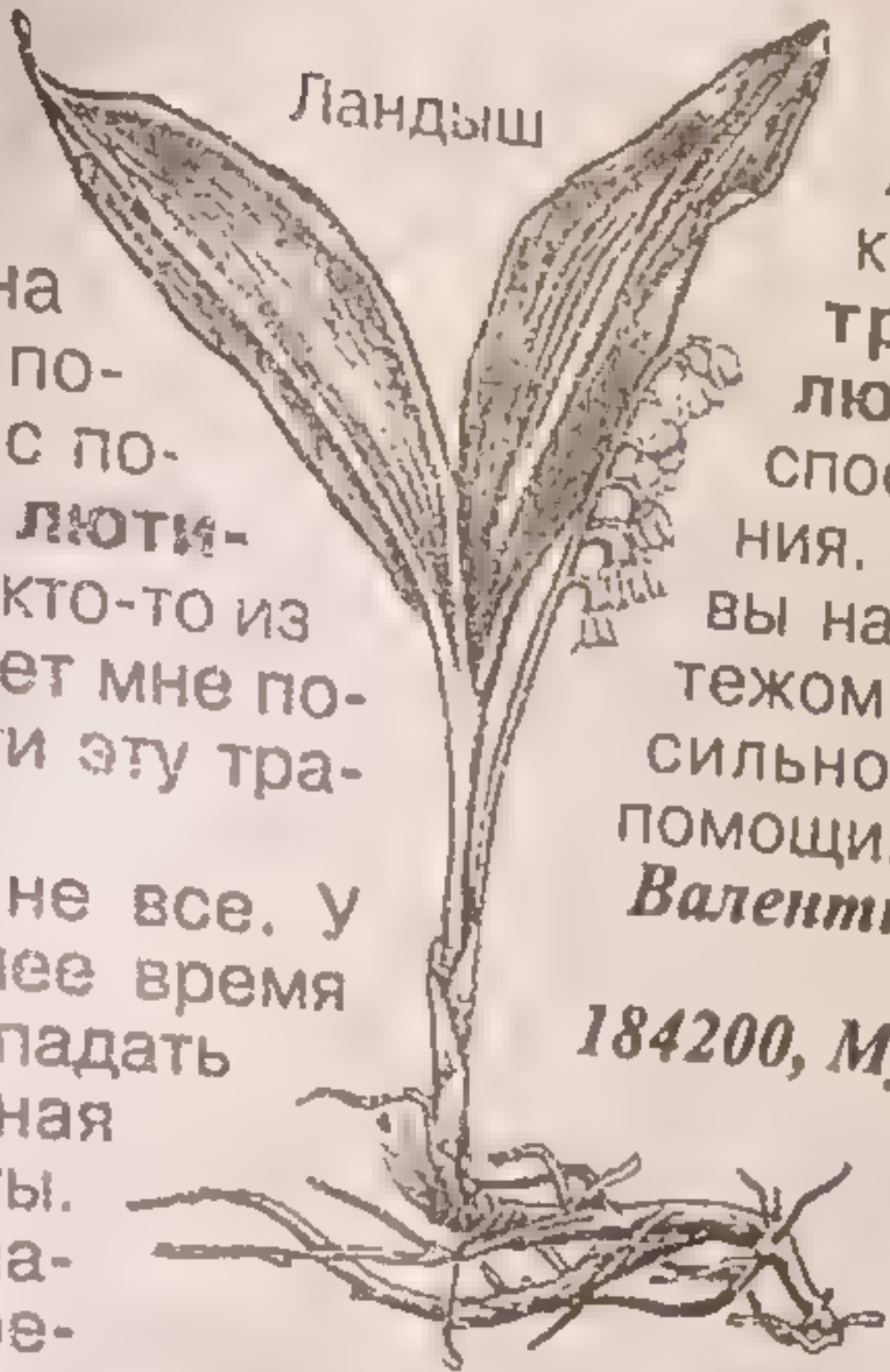
Сам себе доктор

3

Жгу ландыш и лютик по почте

У меня врожденный поликистоз почек. А тут в «Ай, болит!» прочитала, что один мужчина смог вылечить поликистоз почек с помощью белого лютика. Может быть, кто-то из читателей сможет мне помочь приобрести эту траву?

Но это еще не все. У меня в последнее время стало серьезно падать зрение: начальная стадия катаракты. И опять же я натолкнулась на ре-



цепт, но в состав его входит ландыш.

Травники и целители! Поделитесь, пожалуйста, листьями ландыша (желательно майского сбора) и травой белого лютика, напишите способ их применения. Высылайте травы наложенным платежом. Я буду очень сильно ждать от вас помощи.

Валентина Николаевна Соломонова,
184200, Мурманская обл.,
г. Апатиты,
пр-т Сидоренко,
д. 28, кв. 18

Каланхоэ ноги «окультуриваю»

Я ездила в гости к свояченице на Кубань - давно не виделись. И вот что заметила: у нее на ногах пропали синие вены, а раньше и летом из-за них без чулок не ходила. Я спросила ее: само прошло или как? Оказывается, она листья каланхоэ настаивала. Полбутылки поллитровой - листья, а доверху вод-



кой заливала. И надо же, терпения хватило - чуть не полгода (4 месяца, говорит) настойкой этой ноги больные натирала. Все и прошло. А настаивала лекарство неделю в темном подвале. Встряхивать каждый день не забывала.

А. Свердлова,
г. Пенза

Осенью доставили Тарасова к месту зимовки. Он должен был заметить уровень воды и количество осадков. Морозы с каждым днем крепчали и уже в декабре доходили до минус 50 с хвостиком. Однажды в такой день к метеопосту подошло оленье стадо с оленеводами. Они попросились на ночлег с условием, что сами заготовят дрова для печи. И Тарасов с напарником приняли гостей.

Саамамы для Тарасова люди странные: он не мог понять, как можно

жить месяцами в тундре, где ни помыться, ни побриться, ни поспать в свежей постели под теплым одеялом с пододеяльником?

Бригадир оленеводов объяснил, что по-другому они жить не могут:

- Мы живем по законам и обычаям предков, но нас стараются приручить к цивилизации. Даже столицу для нас создали в Ловозере. Домов понастроили многоэтажных с газом, с ваннами. Живи - не хочу! А мне здесь лучше. На лето жены и дети на стойбища приезжают. А зимой мы одни.

- Это, как моряки в походе или автономке, - заметил Тарасов.

- Похоже, но не совсем. Моряки в железной коробке, а мы на просторе. Мы тут, у вас, ре-

шили базу устроить. Видел на нартах груз? Это продовольствие и лекарства. Правда, лекарства мы берем только для отвода глаз: своими средствами обходимся. От простуды чаю заварим с моршечником. Для общего укрепления организма кровь оленью пьем. Вместо «Орбита» смолу жуем. А чтоб мужская сила не пропадала, панты грызем... Вот смотрю, у тебя палец забинтован. Но-

жом, говоришь, струганул? Йодом залил, а не заживает? А ты его подструю поставь, когда по ма-

лой нужде ходишь. Даже не снимая бинта. И заживет, как на собаке!

- А как вы в тундре умываетесь, посуду моете? - поинтересовался Тарасов.

- Умываемся? А снег на что?! Посуду же не моем - собакам выставим, они вылизуют, и никакой микроб к миске не пристанет. У собаки лекарство на языке. Она и свои раны залижет, и твои, коли такое случится...

Долго еще беседовал Тарасов с бригадиром. И только удивлялся мудрости саамов, способам выживания в тундре.

Гарисон Иванович Семовский,
Мурманская обл.,
г. Североморск

Эти странные - мудрые оленеводы...

Сам себе доктор

Перед применением настойки желательна консультация с врачом. Но есть безопасная схема приема: чайная ложка средства раз в сутки, утром, натощак, за 30 мин. до завтра.

Известный

рака. Принимать можно 2 месяца без перерыва, а потом сделать 10-ти дневный перерыв, после чего курс лечения можно повторить.

Мордовник, как и женьшень, прекрасно растет и в комнате, но он имеет особенность - ему нужна емкость побольше. Идеально подходит 10-литровое пластмассовое ведро. Дело в том, что у мордовника очень мощная корневая система. Желаящим я готов выслать семена.

431380, Р. Мордовия,
Ельники, с. Софьино,
Николаю Ивановичу

При плохом самочувствии, плохой памяти, умственной и физической усталости, особенно в период инфекционных заболеваний и после тяжелых болезней улучшает состав крови

Мордовник русский - ст. л., заманиха высокая - 2 ст. л., элеутерококк колючий - 2 ст. л., аралия маньчжурская - 2 ст. л., лимонник китайский - 2 ст. л., секуринега полкустарниковая - 2 ст. л., левзея сафлоровидная - ст. л.

На 1,5 л кипятка 3 ст. л. сбора, кипятить 30 секунд, снять, отстоять час, процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день.

При резкой слабости

Мордовник русский - 3 ст. л., кникус словенный - 3 ст. л., одуванчик лекарственный - 3 ст. л.

На литр кипятка 3 ст. л. сбора, кипятить 40 секунд, снять, отстоять час, процедить. Принимать по 30 г 6 раз в день.

И другие рецепты



При атеросклерозе с сопутствующим гастритом и повышенной секретной функцией желудка, после острого мозгового нарушения с парезом или параличами, при общей слабости, упадке сил

Мордовник русский - 3 ст. л., подорожник большой - 2 ст. л., малина обыкновенная - 2 ст. л., хмель обыкновенный - ст. л., девясил высокий (корень) - ст. л.

На 1 л кипятка 3 ст. л. сбора, кипятить 40 секунд, снять, отстоять час, процедить. Принимать по 50 г 6 раз в день

Этот же сбор - 6 ст. л. на 800 г спирта или водки, настаивать 7-10 дней при комнатной температуре. Принимать по 25 капель 4 раза в день.



ШКОЛА оздоровления

Продолжение, начало на стр. 1

Зерно овса содержит больше, чем другие зерновые, белка, жиров, витаминов, много микроэлементов (железо, калий, магний, фосфор, фтор, марганец, цинк, йод).

Регулярное употребление овсяного киселя улучшает кровообращение, повышает иммунитет.

Овсяный кисель показан как укрепляющее средство истощенным больным при анемии, туберкулезе, синдроме хронической усталости, при иммунодефиците, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни 12-перстной кишки, панкреатитах, при заболеваниях печени и желчного пузыря, болезнях кишечника, в том числе при дисбактериозе. Улучшает состояние при болезнях сердца, после операции на почках, печени, желудке, кишечнике.

Мамина квашня не пустовала

Моя мама готовила овсяный кисель обычным крестьянским способом. В квашню опускала 0,5 кг овсяной молотой крупы, доливала теплой кипяченой родниковой воды немного - не до верха. В качестве закваски добавляла кусочек ржаного хлеба. Закрывала квашню полотенцем и ставила на русскую печь. Через двое суток перебродившую смесь процеживала через сито и выливала в 2-3 литровые банки. Гущу небольшими порциями промывала на сите над большой кастрюлей до тех пор, пока выте-

кающая вода не станет прозрачной. Затем собранную в кастрюле воду разливала по банкам, закрывала их крышками и оставляла отстаиваться на 6-12 часов. Из банок верхний слой - жидкость - сливала в отдельную посуду. Слитую, кисловатую на вкус воду использовала зимой для приготовления киселя, а летом - для приготовления кваса. Осадок из всех банок соединяла вместе. Это и был концентрат овсяного киселя.

Овсяный кисель ели всей семьей. Поэтому для приготовления его на 4 членов семьи брали 5-6 ст. л. концентрата, размешивали в литре воды, добавляя при этом 0,5 л

подкисленной воды (отстоянной) и ставили на небольшой огонь. Доводили до кипения, помешивая деревянной ложкой. Варили обычно 5-7 минут. Далее кисель остывал в течение одного-двух часов. Ели с хлебом, добавляя немного козьего молока, а позднее - по столовой ложке сметаны. Из выжимок пекли лепешки, добавляя немного муки, яйцо, сахар, сало. Их, подобно печенью, ели с чаем.

В 70-х годах я работал врачом в больнице. На пищеблоке у нас по четвергам утром на завтрак больным подавали овсяный кисель со сметаной или с ягодами.

У меня самого вдруг появились боли в области поджелудочной железы и желчного пузыря, общая слабость, бессонница. Прочитал статью кандидата медицинских наук В.К. Изотова о пользе лечения овсяным киселем по разработанной им рецептуре. Оказывается, автор не только улучшил свое состояние после операции на почках,

логично приготовления овсяного концентрата и киселя из него.

Технология приготовления у меня такова

Использую воду, пропущенную через фильтр. Кипячу, затем остужаю до температуры парного молока.

Вначале использовал кефир. Для этого он более эффективен, потому как в нем дрожжевой грибок с ацидофилиновой бактерией, которая убивает болезнетворную кишечную палочку, вытесняя ее из кишечника. В дальнейшем концентрат, полученный из кефира, использовал для закваски. Можно брать кусочек ржаного хлеба, простоквашу или сыворотку из-под творога. Но вкус получается для меня лично не такой приятный, как при кефире. А не так давно появилась новая кисломолочная смесь под названием «Бифидок» или «Биокефир». В отличие от кефира

Лечение

он имеет в своем составе не только закваску на кефирных грибах, но закваску бифидобактерий. Данный вид микроба - своего рода лекарство при лечении дисбактериоза и других заболеваний кишечника. Поэтому для закваски стал применять «Бифидок».

Итак, в ту 3-литровую банку с геркулесом, добавляю «Бифидок». Банку плотно закрываю полиэтиленовой крышкой и зимой ставлю к батарее, укрываю детским байковым одеялом на 2 суток, а летом ставлю на подоконник, на солнечную сторону. Таким образом проходит молочнокислое брожение - сложный биохимический процесс с образованием ферментов, кислот, полезных для организма. Для ускорения брожения банку поворачиваю несколько раз, чтобы смесь прогревалась равномерно. Признак качественного брожения - появление пузырьков и расслоение жидкости.

Через двое суток перебродившую смесь взбалтываю деревянной ложкой, процеживаю через дуршлаг в большую 5-литровую кастрюлю. И

И я обратился к киселелечению

Я стал ежедневно употреблять по 200-250 мл, добавляя сухие измельченные травы: зверобой, мать-и-мачеху, мяту, лист малины, лист смородины и другие, немного сахарного песка и сухарей. Травы брал одного или двух видов, меняя каждые две недели. Улучшение почувствовал через 3 недели:

боли стали исчезать, прошло чувство тяжести в области правого подреберья, уменьшилась утомляемость, сон стал крепче.

Но я как врач-терапевт и диетолог, к тому же занимаюсь биохимией по проблемам заболевания поджелудочной железы, печени и почек, несколько изменил рецептуру и техно-



Мать-и-мачеха

затем, не промывая, разливаю в две литровые банки через ситечко. (Можно, конечно, обойтись и без него, а воспользоваться марлей, положив ее на дно дуршлага.)

Овес



Итак, разлил процеженную смесь в литровые банки № 1 и № 2. А оставшуюся гущу промываю 2 литрами холодной родниковой воды (или пропущенной через фильтр) над кастрюлей. Больше воды

пользуется в качестве напитка или кваса для приготовления окрошки. Только для напитка ее желательно прокипятить.

Осадок из всех 4 банок соединяем в одну литровую. Это и будет концентрат овсяного киселя, который хранится в холодильнике под полиэтиленовой крышкой не более 3 недель. Концентрат, приготовленный на «Бифидоке» (биокефире) в дальнейшем и можно использовать в качестве закваски для получения следующей порции концентрата. Столовую ложку развожу в полстакане полученной кисловатой жидкости.

Как готовится овсяный кисель?

● Для страдающих гастритом с пониженной и нулевой секреторной функцией, дисбактериозом, гипотонией

берутся две столовые ложки

норма: 200-250 г киселя, ст. л. масла, 100-150 г ржаного хлеба или сухариков. Больным с гастритами и язвенной болезнью вместо ржаного хлеба можно съесть кусочек не сдобного несвежего батона. Ослабленным рекомендую и вечером овсяный кисель с ч. л. меда.

А вот примеры из лечебной практики

● Н., 48 лет, страдающий хроническим энтероколитом и дисбактериозом, готовил кисель, разбавляя его кислой жидкостью из банки «А». Ел без масла с сухариками, добавляя сухие, измельченные в порошок травы: со щепотку зверобоя, тысячелистника, листа черники, клевера. Улучшение наступило че-



Фенхель

кисловатую жидкость по кислотности в 4 банки, то собирайте и сливайте в одну 3-литровую. А затем подбирайте жидкость по вкусу, разбавляя пресной кипяченой водой.

Если употребляете кисель в одиночку, то можно брать овсяных хлопьев и крупы половину указанного количества и зали-

ОВСЯНЫМ

КИСЕЛЕМ

не нужно, иначе все ценное вымывается. По мере накопления жидкость переливаю в две следующие однолитровые банки № 3 и № 4. Их закрываю полиэтиленовыми крышками и ставлю отстаиваться на 12-16 часов. За это время в них образуется два слоя: верхний - жидкий, полупрозрачный и нижний - плотный белый осадок - концентрат.

Жидкость из банок № 1 и № 2 осторожно, не взбалтывая, сливаю в двухлитровую. Это банка «А». В ней кислая жидкость повышенной концентрации. Ее хорошо использовать для приготовления киселя тем, у кого гастрит с пониженной кислотностью. А кислую жидкость из банок № 3 и № 4 с пониженной концентрацией сливаем в другую банку - «Б». Ее рекомендую использовать тем, у кого гастрит с нормальной секрецией и тем,

кого не беспокоит желудок. Эта кисловатая жидкость из обеих банок сохраняется в холодильнике 20 суток. А летом ис-

концентрата и стакан кислой жидкости из банки «А». Смесь хорошо размешиваем и ставим на небольшой огонь. Постоянно помешивая деревянной ложкой, доводим до кипения и варим не более 5 минут - до густоты. В конце варки добавляем ст. л. любого нерафинированного растительного масла (лучше льняное или облепиховое, при отсутствии - одно из имеющихся - подсолнечное, кукурузное, рапсовое) и щепотку свежих или сухих трав (фенхель, укроп, петрушка, крапива). Солить не желательно. Вместо соли я использую морскую капусту и другие ее заменители.

● С нормальной секрецией концентрат размешиваем с жидкостью из банки «В». А для больных с повышенной кислотностью и больных язвенной болезнью концентрат размешиваем в кипяченой воде.

В лечебных целях овсяный кисель необходимо употреблять теплым ежедневно утром, отдельно от других блюд, с кусочком ржаного хлеба. Лучший эффект отмечается, если после приема не употребляют другую пищу в течение 3-4 часов. Обычная

рез месяц. А спустя три месяца дисбактериоз не был обнаружен. Но Н. продолжает употреблять кисель, заменяя через каждые три недели виды трав.

● Г., 55 лет, с дисбактериозом и энтеритом. Улучшение наступило через 2 недели. Добавлял травы с закрепляющим действием: зверобой, мать-и-мачеху, кипрей, чернику...

А в общем больные, страдающие дисбактериозами, гастродуоденитами, колитами, хроническими панкреатитами, после регулярного приема овсяного киселя, заваренного на «Бифидоке» (биокефире) отмечали улучшение через 3 недели.

Ради здоровья хлопоты не тяжи

При регулярном приеме улучшается не только общее самочувствие, но и внешний вид: молодеет лицо, укрепляются волосы. Это связано с тем, что бифидобактерии участвуют в образовании кислоты, отвечающей в организме за процесс сохранения клетками влаги кожи, в итоге - за ее гладкость и эластичность.

Видимо, кто-то скажет: дело-то очень хлопотное. Да несколько. Если вы не хотите собирать отстоявшуюся

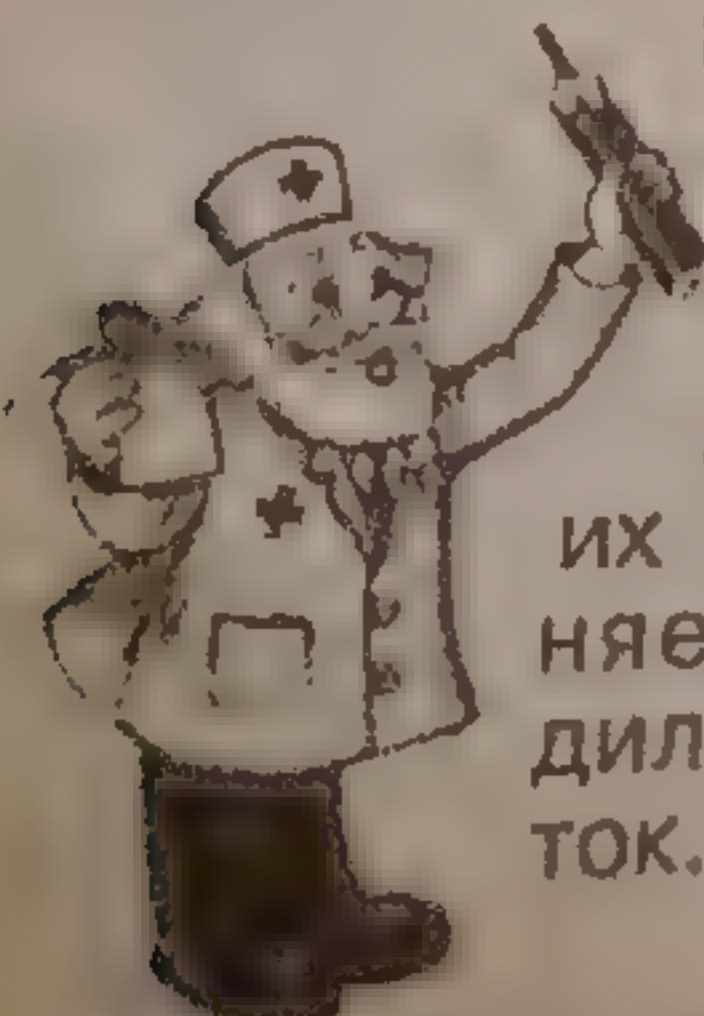
воду. Концентрата хватает на неделю. Для неработающих приготовление - в любой день недели. А работающим лучше заливать овсяные хлопья с закваской в пятницу вечером, в воскресенье процеживать через дуршлаг перебродившую смесь и разливать по банкам, а утром или вечером в понедельник сливать отстоявшуюся жидкость и концентрат.

Главное - регулярное употребление овсяного киселя дает поразительный эффект. Сами убедитесь: очень полезно, особенно тем, кто страдает дисбактериозом. Да и дешево.

Валерий Александрович Момотов, врач, Вологодская обл., г. Великий Устюг



Мята



Так и справилась с мастопатией

Предлагаю вам рецепт от мастопатии. Его мне дала одна женщина, у которой даже уже выделялся гной.

Нужно взять ст. л. подогретого растительного масла (нерафинированного), капнуть туда 40 капель фракции АДС-3, размешать и сделать компресс. Будет адская боль, но нужно терпеть, сколько вытерпишь. После 3-4 раз боли уже нет. Излечение полное. Так же применяют и при различных болях.

Г.А. Куликова,
г. Сургут

Мужскую силу подарит массаж

В поясничной области сосредоточены нервные окончания половых органов. И легкие нажимы на точки у крестцовых позвонков между талией и копчиком предотвратят потерю энергии. Нажатие 10 раз по 3 секунды укрепляет эти нервы даже у игроков в гольф - они-то частенько жалуются на снижение потенции.

Валерий Семенов,
г. Москва

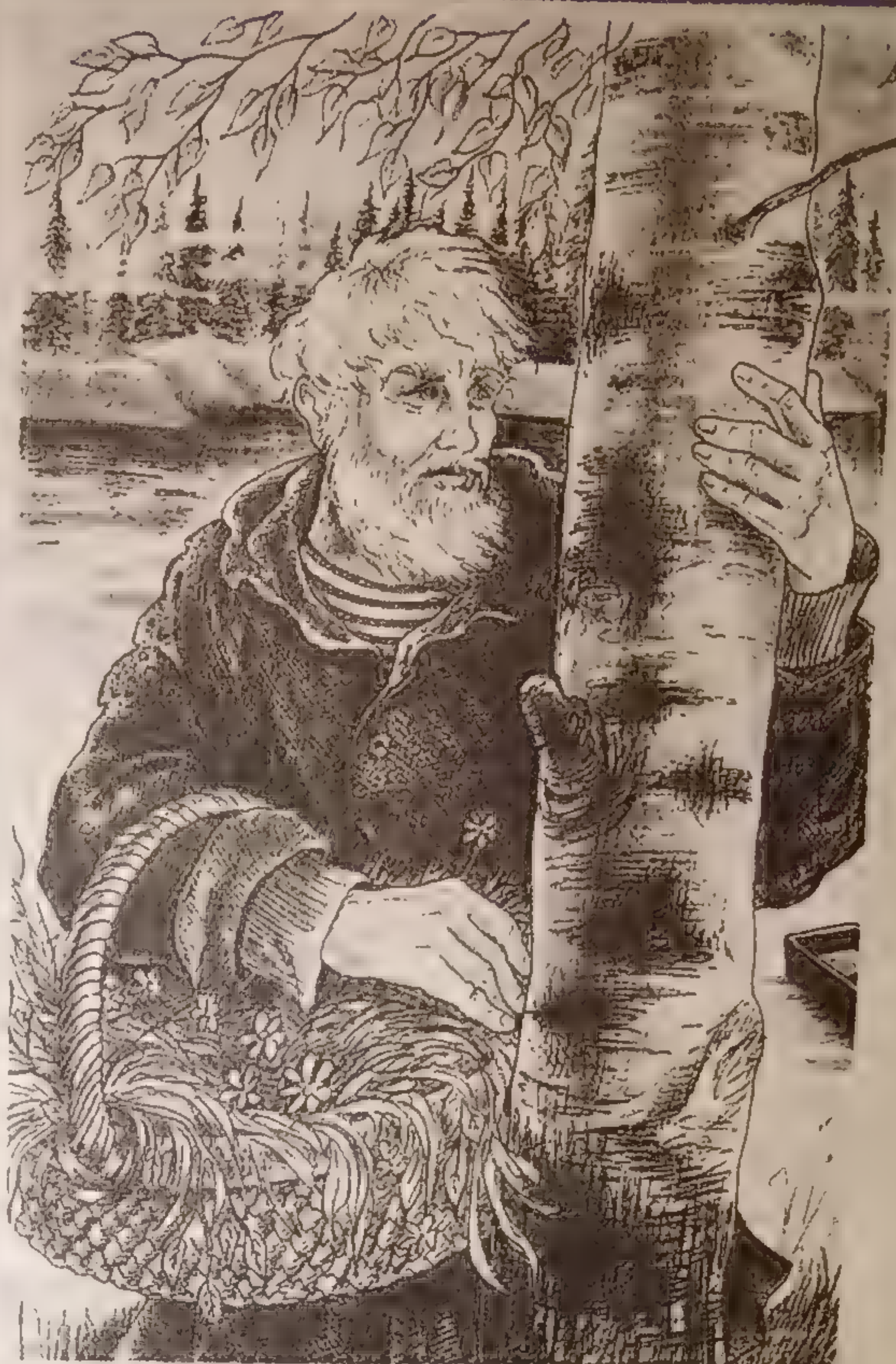
9 заповедей для мужчины, не желющего попадать к урологу

1. Избегать простуды.
2. Ежедневная быстрая ходьба - не менее 5 км или бег.
3. Ноги держать в тепле.
4. Спать на жесткой постели.
5. Исключить курение, ограничить алкоголь.
6. Не переедать, избегать острой пищи и содержащей уксус.
7. Ежедневная дефекация (это не проблема, если в рационе много овощей и мало мяса).
8. Ежедневная гимнастика (особенно упражнения для таза и ног).
9. Ритмическая половая жизнь.

Морская капуста помогла

С 8 класса меня мучили головокружения. С мамой мы обошли всех врачей - они в один голос утверждали, что я здорова. Как-то на улице у меня случился приступ. Одна прохожая проводила меня до дома, а маме посоветовала рецепт, за что ей и спасибо. Мы брали 100 г морской капусты в порошке, и я каждый день перед обедом глотала со слюной по чайной ложке порошка. Со временем у меня все наладилось.

В. Марина,
Тульская область



САМ СЕБЕ

Геморрой меновазин извел

Я от геморроя избавилась с помощью меновазина. Ватку смачивала в растворе и протирала шишки геморроя. Иногда даже тампон оставляла на ночь. Жжет, правда, сильно, но надо потерпеть. Зато выздоровление приходит быстро.

Л.В. Мищенко,
Приморский край,
с. Камень-Рыболов

Знахарке из Архангельской области и ее целительстве в послевоенные годы слышан был весь Север. В то время я был военврачом Северного флота и, естественно, заинтересовался, как она начала лечить.

Чжао-Линем. Тот принес лекарство чинчанбан и велел принимать по ч.л. пять раз в день. Назначил отварную печень свиньи, верблюжье молоко. Еще я ела пюре из яблок. В яблоки на ночь втыкали гвозди, и они становились

лекарь заливал литром родниковой воды и томил в печи, пока не оставалось пол-литра экстракта. В процеженный густой экстракт добавлял 100 г спирта. Готовое лекарство хранил в темном прохладном месте. Оно хорошо помогает

незизю).

С этим папоротником было у Чжао-Линь и другое лекарство - им лечил амёбную дизентерию, лямблии.

Не было бы счастья,
да несчастье помогло

Пошла я встречать мужа на вокзал. Поднималась на платформу, поскользнулась и упала. А была на шестом месяце беременности. Случился выкидыш. Муж послал за знахарем-китайцем

синими. «Так железа в них больше», - объяснял Чжао-Линь. Я быстро шла на поправку.

Лекарь открыл мне секрет приготовления чинчанбана. Оказалось, что готовится это снадобье из корней щитовника толсто-корневищного. 18 г корня

при маточных кровотечениях и сокращает матку после родов. Принимают лекарство в зависимости от возраста: ребенку 2 лет дают 1 г, в 3 года - уже 1,5 г, 4 года - 2 г, 5-6 лет - 2-2,5 г, 7-9 лет - 3-3,5 г, 10-17 лет - 3,5-4 г, 17-50 лет - 4-7 г.

Накануне лечения вместо ужина - стакан сладкого чая с небольшим количеством сухарей, на ночь - солевое слабительное (маг-

По 20 г корней щитовника и цветов жимолости и 10 г корней солодки толоч и давал больному по 1-2 г порошка 4-5 раз в сутки.

Жена генерал-губернатора однажды пожаловалась мне, что после родов сильно страдает от геморроя. Я - с просьбой к китаюцу. Конечно, целитель не отказал ей в помощи. В

Лечит знахарка русскими травами...

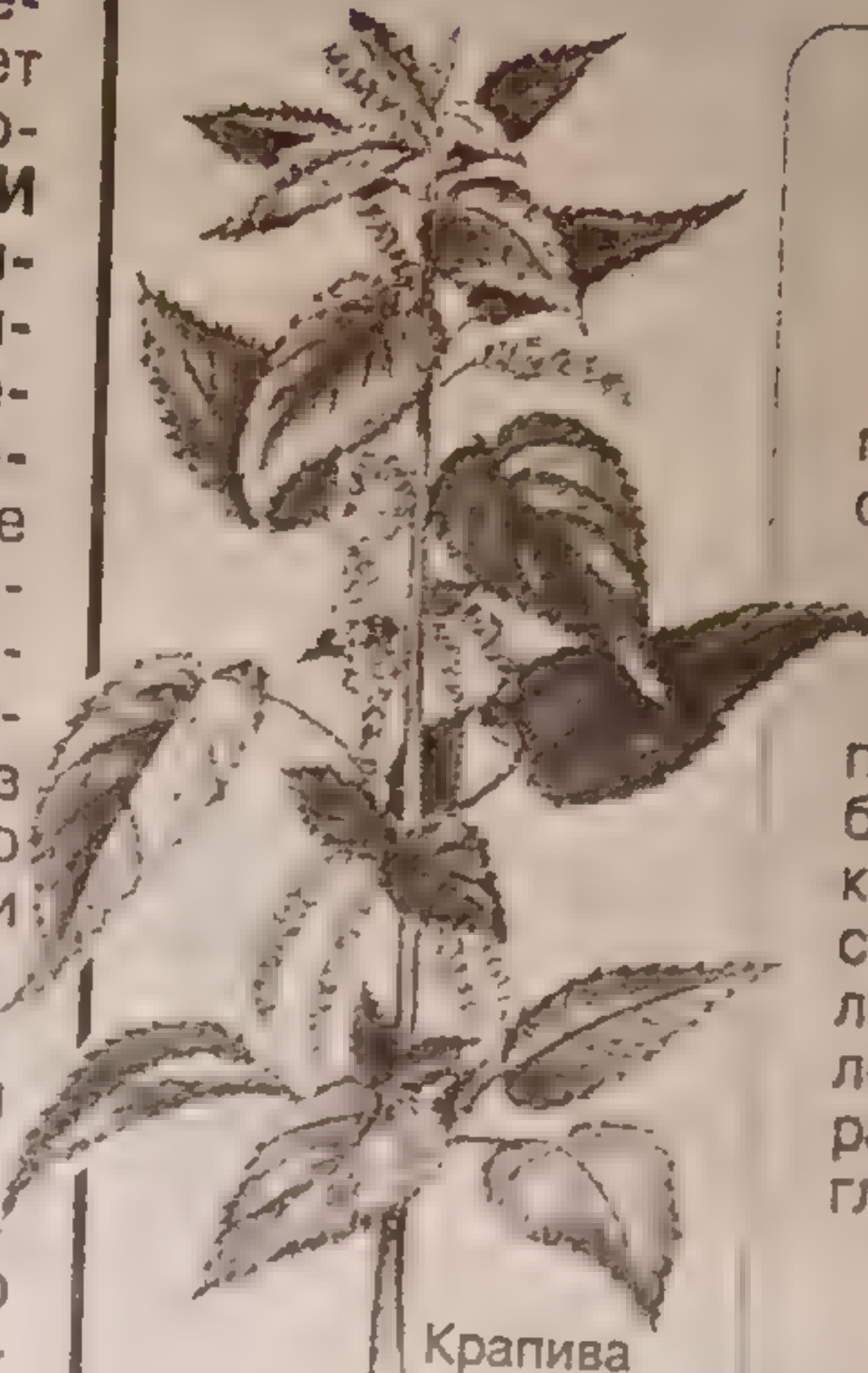
Псориаз вениками прогноз

После возвращения из Афганистана я прибыл на новое место службы - на Черное море. И стал замечать на теле пятна. На пляж не выйти, в компании не раздеться. А если и разденешься, то надо всем про болезнь объяснять, мол, не заразна - псориаз это.

Лечился я в основном мазями 12 лет. Не помогало. Только белье пачкало. Да, видать, и сами доктора не были единодушны в методике лечения. Один говорил, что надо загорать на солнце, другой - надо избегать прямых солнечных лучей. И после увольнения из вооруженных сил стал я лечиться народными средствами. Все лето собирал травы в деревне. Перепробовал много средств. Улучшения были,

но «дежурные» бляшки все-таки оставались. А пять лет назад построили мы с родителями свою баню. И стал я париться с вениками из ромашки, крапивы, смородины, чистотела. Были веники и березовые, и дубовые. Кроме того, во время каждого парения зимой мы обязательно выбегали в снег, а летом обливались водой из колодца по 4 раза. Лицо очистилось практически через два месяца, то есть, через 8 бань. Месяцев через шесть псориаз покинул голову и локти. К началу следующего лета осталось только пятно величиной со спичечный коробок на левой голени. А ведь ноги были поражены от щиколоток до колен. Через полтора года практически все бляшки исчезли напрочь. Сейчас могу смело носить летнюю одежду, кожа чистая.

*В. Шпак,
Ярославская обл.,
г. Тутаев*



Крапива

Диета лечит глаукому

Что глаукома от повышенного глазного давления бывает, я от тетушки узнала. Она всегда, как придет в гости, кофе и крепкий чай - ни-ни! Потом уж призналась, что нельзя ей при глаукоме-то. Она и острых блюд опасалась, и прием жидкости всегда ограничивала, - супы, компоты, молоко - чтоб получалось не более литра с половиной в день. И на молочно-растительной диете сидела: для глаз полезно и фигура в норме.

*Светлана,
г. Кандалякша*

Церковная свеча - зеркало души

А ведь церковная свеча может рассказать о состоянии вашей души. И не обязательно идти за этим в церковь. Зажгите свечку дома и наблюдайте за ней. Если пламя ровное, тихое, то и на душе у вас спокойно. А вот когда огонь неровный, с треском - что-то вас беспокоит. Стоит простить обидчика - и пламя станет ровным. У людей, которые живут во лжи, свеча горит однобоко.

Хуже, если на свече появляется нагар, идет копоть. Это называют «плачем». Ваша душа не может справиться со старой обидой и просит о помощи. Но справиться можно и с этим. Покайтесь, попросите в молитве прощения, и душа успокоится.

*Ольга Михайловна Соколова,
г. Тулун,
Иркутская область*

От изжоги советую

ШИШКИ СОСНЫ

У многих моих знакомых есть привычка от изжоги пить раствор соды. Но ведь она небезобидна! Я бы посоветовала **настой сосновых шишек**. Просто заварите 5 шишек, **подержите на краю плиты**. И пейте, когда захочется. Результат изумительный.

А вместо соды лучше взять в рот любой леденец и сосать как можно дольше.

*Лу-со,
Иркутская обл.*

ДОКТОР

Не будут ноги потеть

Мариночка, есть для тебя средство! Купи в аптеке ампулу или таблетку **уротропина**, разведи в воде. А потом в растворе смочи ватку и протри вымытые ноги. Моему брату одного раза хватило, чтобы ноги перестали потеть. Надеюсь, и тебе поможет.

*Зоя Павловна Карасева,
г. Миасс,
Челябинская область*



русской печи высушил цветы **коровяка** **скиптровидного** и **таволги**. Затем **измельчил каланхое** **Дегремона**, **отжал сок** (получилось примерно 100 мл), смешал

ценную в соке **каланхое**, а сверху ваты **накладывая лист коровяка**, **отваренный в молоке**.

К концу недели самочувствие губернаторши значительно **улучшилось**, а через месяц она была **совершенно здорова**.

ПО-КИТАЙСКИ

с 30 г водки.

На следующий день **научил кухарку**, как **лечить хозяйку**: «Ст. л. цветов **коровяка** и столько же цветов **таволги** **залей в фарфоровом чайнике** двумя стаканами **крутого кипятка**. **Наставь час**, укутав. Затем **процеди** и **давай пить барыне** в теплом виде 4 раза в день по водочной рюмке за полчаса до еды». Да **посоветовал барыне** утром и вечером **прикладывать к геморройным шишкам** вату, смо-

Я стала учиться у Чжао-Линя

Однажды нас пригласили к **госпоже**, которая **с селезенкой мучилась**. Целитель **осмотрел ее**, **попросил меня** **раздобыть вайду** **красильную** и **корни солодки**. **2 ст. л. вайды** и **ч. л. корня солодки** я **залила пол-литром кипятка**, **настаивала 2 часа**, **процедила**. **Больная принимала лекарство по 2 ст. л. три раза в день**. В семь часов вечера на правое

подреберье ставила **компресс из распаренного семени льна**.

К концу второй недели **лечения боли** стали **утихать**, **самочувствие** **улучшилось**. Тогда **для улучшения работы печени и почек** Чжао-Линь **назначил ей золотую розгу** (золотарник обыкновенный). 2 ч. л. **травы золотарника** **настаивал 4 часа** в стакане **остуженной кипяченой воды**, **процеживал**. **Больная принимала по четверти стакана 4 раза в день до еды**. Полное выздоровление наступило через год.

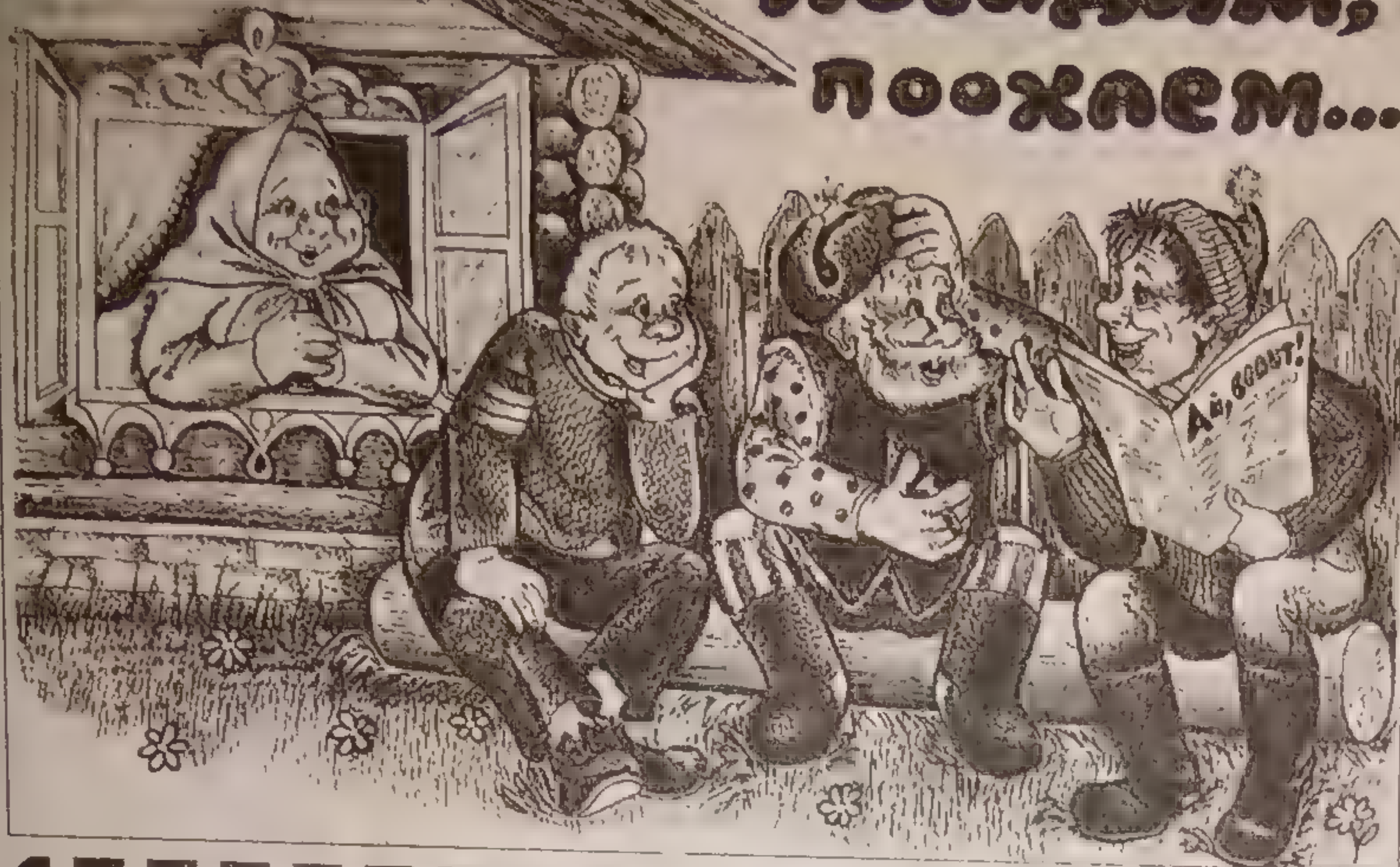
Послушная ученица **записывала рецепты** в толстые тетради. Они сто-

ят в шкафчике у окна. И уже после возвращения **китайского целителя** на родину **Анна Никанорова** применяла его методы **исцеления**.

*В.Н. Огарков,
г. Воронеж*



Посидим, пожалеет...



Узнала: поможет сабельник

Я больна остеохондрозом, полиартритом, ревматизмом. Мой 80-летний отец инвалид I группы, участник ВОВ, тоже болен: ревматизм и полиартрит. Прочитала, что помогает сабельник при этих заболеваниях, но нигде не могу его достать. Прошу, помогите нам его приобрести!

Н.В. Кузнецова,
391110, Рязанская обл.,
г. Рыбное,
ул. Дзержинского, д. 33

Чтобы и пьянке не тянуло

Я прочитала, что алкоголизм можно излечить. Но где купить эти корни и листья копытника, корень любисточка и листья лавра?

Тамара Николаевна Соломатова,
665110, Иркутская обл.,
г. Нижнеудинск,
ул. Кржижановского, д. 21, кв. 41



Очень болит кишечник

Мне нужны травы: полынь горькая, пижма обыкновенная и порошок гвоздики, порошок тмина обыкновенного, цветка календулы. У меня, наверное, в кишечнике опухоль - самостоятельно не опорожняюсь. А может, другие травы нужны? Помогите, добрые люди! Вся надежда только на вас.

Ольга Михайловна Ш.,
Мурманская обл.

Не терпит тело ни ветра, ни дождя

Уже 16 лет я страдаю от холодовой аллергии. В ветреную, влажную погоду все тело покрывается крапивницей. При этом сильный зуд, падает АД. А больнее всего - неприятные взгляды прохожих: на лице-то краснота сильная. Какие травы мне могут?

Г. Волкова,
610011, г. Киров,
ул. Шаляпина, д. 8, кв. 111

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!», Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

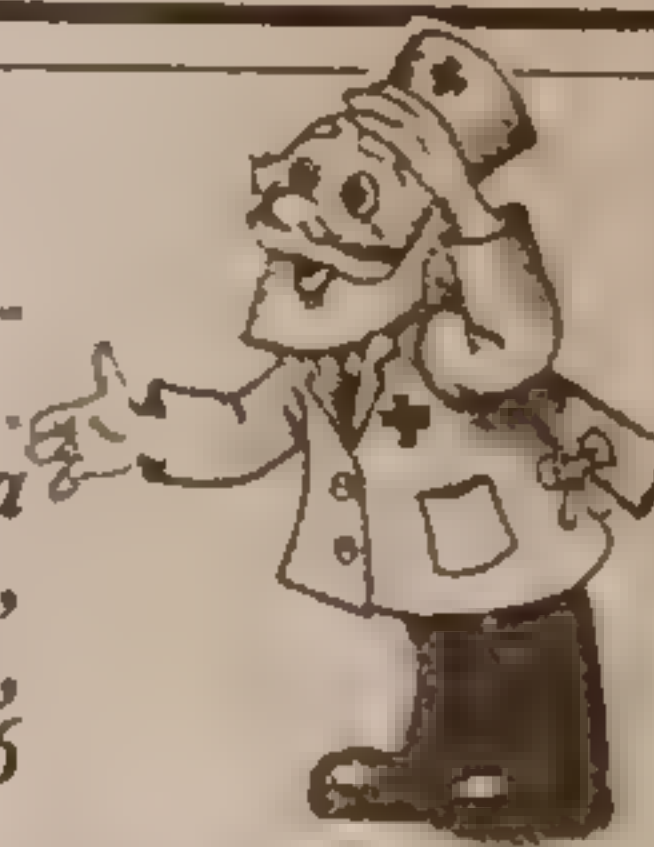
● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

У меня суставы болят

Помогите приобрести траву сабельник болотный. Болят суставы.

Людмила Александровна Соболенко,
г. Краснодар,
ул. Кузнечная, д. 276



Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга. «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

С прискорбием извещаем

Как ни больно, как ни горько, но приходится сообщить: 31 октября ушел из жизни основатель газет «Ай, болит!» и «Живица» Герман Петрович Барболин...

Ушел потому, что радея о становлении изданий, об исцелении читателей от различных недугов, работая все эти годы без отпусков и по существу даже без выходных, упустил свое собственное здоровье. Тяжелая болезнь подкралась незаметно и подкосила...

Еще осталась стопа подобранных им впрок газетных полос. Еще на сверстаных страницах его рукой написаны поправки и рекомендации. Еще, кажется, в наших стенах звучит его голос...

Редкой доброжелательности человек, замечательный журналист, организатор, руководитель...

Жаль! Безмерно жаль!!! И самая светлая ему память!

Коллектив редакции

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 325 Тираж 224.524 экз.
Учредитель: Барболин Г.П.
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

Тел/факс: секретарь - (8184) 55-24-65
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Редактор Барболин Г.П.
Зам. редактора Кривошапкин И.В.
Корреспондент Солодков О.Г.,
Иванов А.В., Динкина И.А.
Художник Верещагин Е.П.
Набор текста Овсянникова И.И.
Корректор Ботолкина О.И.
Дизайн Шохина О.Ю.

Ай, болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барбошин и В. Белоусов



Принесли лекарство... пчелы

Когда я еще был студентом медучилища, свела меня судьба с опытным пчеловодом. От него впервые узнал о лечении продуктами пчеловодства. А уж мой дальнейший жизненный и профессиональный опыт только убедили в эффективности апитерапии - этого метода исцеления и оздоровления.

(Читайте на стр. 6-7)

ШКОЛА оздоровления



Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болиту!» и «Живицу» читайте на 8-й стр.

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Без заговора из дома не выхожу

У нас в двух километрах от деревни ферма - я там дояркой работаю. В любую погоду приходится ходить, иногда и ночью. А страшно бывает. Зимой-то волки ничего не боятся, прямо по деревне ходят. Так я прежде чем из дома выйти, заговор трижды читаю: «Перекрестясь, благословясь, пойду из дома за ворота, в ту сторону, куда охота. С пути-дороги не сойбюсь и с бедою не столкнусь. Зло подальше обойду, а добро везде найду. Не споткнусь, не расшибусь, в дом с удачею вернусь». И, слава Богу, пока со мной ничего не случилось.

Т. Гудкова,
Вологодская обл.,
д. Гора

Я плакать перестала

Л.И. Метелева из Кирова спрашивала, как мужу помочь: у него слезы все время бегут. Лично я так вылечилась. Теплую кипяченую воду и мед смешивала в пропорции 2:1 и закапывала в глаза по две капли перед сном. Глаза плакать и перестали. Надеюсь, и ваша проблема исчезнет.

Галина Петровна Ильякова,
Р. Чувашия,
г. Канаш

Делайте заявки заранее

Могу выслать наложенным платежом сабельник и черный орех. На орех желательно сделать заявку пораньше.

В.Н. Ощепков,
353550, Краснодарский край,
Темрюкский р-н,
ст. Фонталовская,
ул. Победы, д. 10



Семя аниса отек снимет

Специально для В.И. из Нижнего Новгорода разузнала я у знакомой рецепт от отека легких, по которому ее сестра вылечила. 4 ч. л. анисового семени вскипятила в литре воды и, укутав кастрюльку, настояла 2 часа. Пить настой давала теплым по полстакана 6 раз в день через каждые 2-2,5 часа. Для вкуса иногда добавляла сок лимона.

Вера Валентиновна,
г. Екатеринбург



Залечила ожог... водкой

В детстве мне мама рассказывала о народных методах лечения. И некоторые мне уже не раз помогли. Однажды я обожгла руку у плиты. Быстро смочила большой комок ваты водкой и наложила на ожог. Сверху забинтовала и оставила, пока спирт не высохнет. Утром сняла повязку с совершенно здоровой руки. Следов от ожога не осталось.

Нина Альбертовна Лысцева,
г. Архангельск

Еще 40 назад уролог обнаружил у меня аденому предстательной железы. Совет его был однозначным - операция. Но я, слава Богу, не послушался, и стал лечиться естественными методами. Они мне помогли, поэтому, уверен, помогут и вам. Как при аденоме простаты, так и при простатите.

Умом дошел: двигаться надо

Первопричина всех заболеваний предстательной железы - застой крови в малом тазу. Значит, решил, нужен режим, который не допускал бы этого. И главным средством может стать физкультура. Взял за правило продолжительные (10-15 тысяч шагов в день) прогулки, по возможности широким шагом. Периодически включал 2-5 минутные пробежки, довел их длительность в общей сложности до 20 минут в день. Ведь бег - прекрасный массажер живота и малого таза, в том числе и простаты. Впрочем, не менее полезны и лыжные прогулки, езда на велосипеде, на лошади, использование велотренажеров.

Заменить все это может разве что специальная лечебная гимнастика. Но ее необходимо делать по 3 раза в день.

Мои упражнения

В положении стоя.

- Боковые выпады корпуса влево, на отодвинутую в сторону и согнутую в колене ногу - упираться в ее колено ладонями. То же вправо.

- Глубокие двойные приседания - колени в стороны, встречные махи руками, ногами.

- Махи ногами вперед, назад.

В положении лежа на спине.

- Разведение в стороны ног, согнутых в коленях.

- «Велосипед».

- Сводить и разводить прямые ноги («ножницы»).

- «Березка» (стойка на плечах).

Усилить эффект гимнастики можно гантелями, легкими гириями, обручем, булавой. Когда стихнет воспалительный процесс, полезно плавание. Но при температуре воды не ниже 25 градусов.

САМ СЕБЕ

рец, лук, необходимые для лечения воспалительных процессов.

В качестве добавок к первым и вторым блюдам пошли корни лопуха, укроп, крапива. В салаты - листья манжетки, подорожника, гравилата городского. Корни лопуха использовал и на третье - в виде «кофе» (ч. л. на стакан воды). В этот «кофе» добавлял еще иногда корни одуванчика, солодки (тоже по ч. л. на стакан воды). При



Была у меня аденома...

И диета - не последнее дело

В рацион моего питания в обязательном порядке стали входить свекла, капуста, а также обладатели каротина (провитамина А) - морковь, красный пе-

«зашлакованности» организма полезно добавлять и корни пырея (ст. л. на 0,5 л воды). Варил «кофе» на медленном огне.

Очень важны для лечения болезней предстательной железы и лекарственные растения.

От хронического воспаления простаты рекомендую настой зверобоя. 100 г сушеной травы залейте литром аптечного сока подорожника или 500 мл сока алоэ (с добавлением 450 мл воды и 50 мл настойки календулы). Настаивайте в стеклянной посуде с пробкой в темном

Здравствуй, доктор Айболит!

Победило болезнь каланхоэ

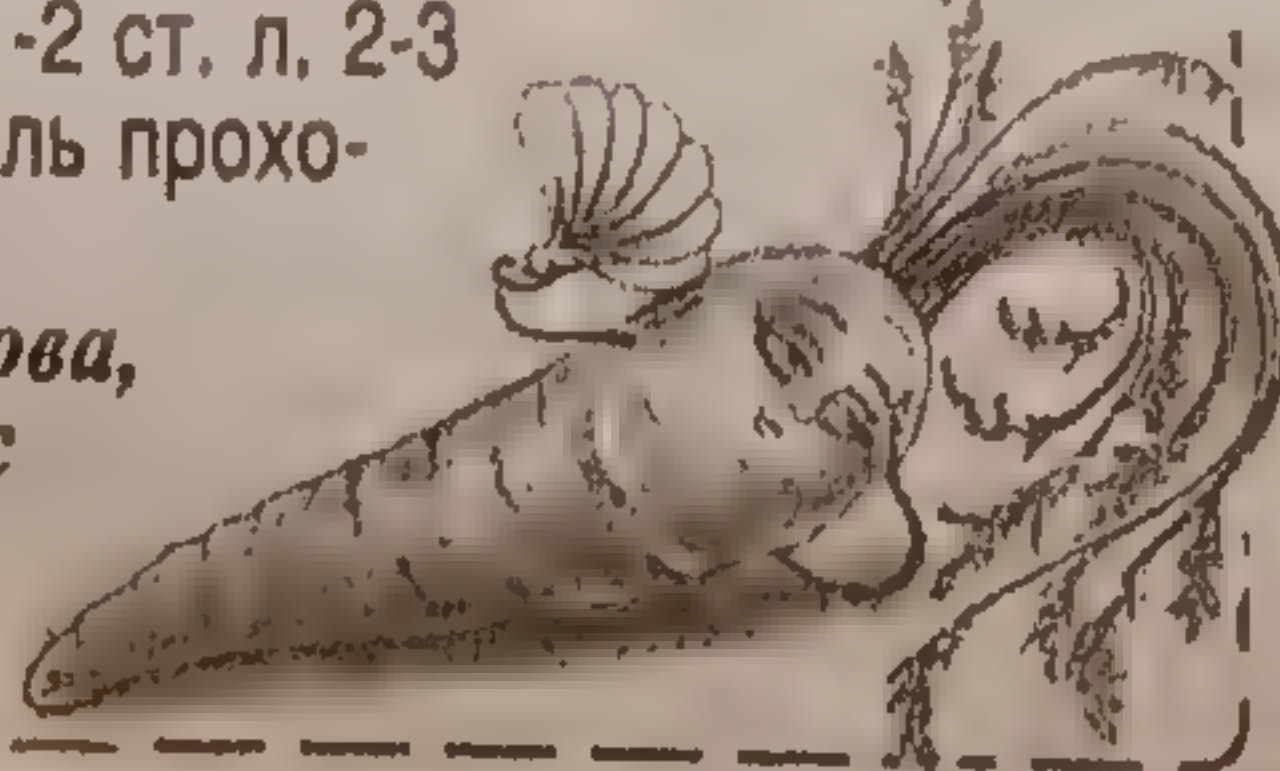
Болели у моей свекрови ноги. Очень вены беспокоили. А я средство одно верное узнала и дай, думаю, испробую. Поллитровую бутылку наполнила до половины нарезанными листьями каланхоэ и залила доверху 70 градусным спиртом. Неделю настаивалась бутылка в темном месте, только я ее иногда встряхивала. А когда лекарство было готово, свекровь каждый вечер натирала ноги - от стопы к коленям. Целых 4 месяца. А боли, я вам скажу, прошли на второй день!

Светлана Смирнова

Кашель лечим по старинке

У нас в деревне кашель (особенно у детей) лечат так: готовят 100 г сока моркови, добавляют столько же меда, и лекарство готово. А принимать его надо по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день. Кашель проходит быстро.

А. Кононова,
г. Котлас



Клюква да брусника берегут от лиха

В нашей семье все пожилые - дед и его братья, тети мои и дядя - очень энергичные, хотя им от 55 до 75 лет. А секрет, я думаю, в... ягодах. Мы всегда заготавливаем на зиму много брусники и клюквы. Даже в неурожайные годы припасы этих ягод стараемся делать побольше. Из клюквы и брусники готовим морс-бальзам. 2 стакана ягод (тех или других) высыпаем в трехлитровую банку, заливаем кипятком, добавляем 3 ложки сахара. И настаиваем в темном прохладном месте неделю. Когда морс выпит, ягоды разминаем и снова заливаем кипятком, добавляем сахар. И пьем бальзам всю зиму. Оттого и бодрь-здоровы.

Ксения Высоцкая

Был без волос, да решился вопрос

Окликает меня как-то давний знакомый, а я едва его и узнал. Почти лысый был, а тут - шевелюра. Оказывается, будущая теща обзвала его «облезлым козлом» и велела соль в голову втирать. «Ну, я ради такого дела целыми горстями старался втирал, - смеется. - Раз в неделю. А еще облепиховый отвар пил и им же 2 раза в неделю мыл голову - это уж ребята в общежитии придумали. А одному парню масло облепиховое из дома послали, так я почти все на голову извел. Зато через 2 месяца явился просить руки с охапкой цветов и, главное, без залысин».

В. Александров

ДОКТОР

месте. Уже через 3 дня настой можно пить: по ст. л. 3 раза в день в течение месяца.

В то же время рекомендую пить отвар: ст. л. солодкового корня залить 0,5 л воды и кипятить 5 минут. Добавьте 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, ст. л. ромашки и ст. л. крапивы. Горячий отвар держите 20 минут на водяной бане. Пейте по 2 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

Для долечивания простатита эффективны свечи из сырого картофеля с 0,2 г мумие или с 3-5 каплями спиртового раствора прополиса.

А внутрь рекомендую листья и цветы манжетки. Весной - в салате, все лето в виде сока, а зимой - сквашенными. Это надо делать так: мелко нарезанные и размя-

тавьте в комнате на 3-4 дня, а затем поставьте в холодильник.

Квасить можно и сушеные травы, только мелко разомните их между ладонями. Вместе с манжеткой полезно использовать и листья большого подорожника (1:1). Принимают по ст. л. квашения в день. Курс лечения - месяц.

Прием манжетки стоит чередовать с приемом настоя цветов и верхушечных листьев татарника колючего (стакан) на соке подорожника (0,75 стакана). Настаивайте 3 дня и пейте по ст. л. 2 раза в день в течение 1-1,5 месяцев.

Особое место среди растений препятствующих развитию аденомы, я отвожу чи-

20-30 капель. Но настой проще в приготовлении. Принимают чистотел 2-3 недели, затем пьют «Бефунгин» (экстракт березового гриба) - по полчайной ложки 3 раза в день.

Можно и самим приготовить этот экстракт: сушеный гриб измельчите, отварите в воде (1:10). И пейте по ч. л. 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Для повышения устойчивости к новообразованиям стоит проводить курсы клизм: 50 мл слабого настоя ромашки аптечной с соком чистотела. 1/2 ч. л. ромашки залейте стаканом воды, прокипятите 3 минуты и недолго настаивайте, затем добавьте сок чистотела (1:10) и используйте на 3 клизмы.

Делайте их после дефекации или очистительной клизмы через день в течение месяца. Курс повторите через 3 месяца.

Помогает при аденоме и лещина (лесной орех). Ее молодые листья весной кладут в салаты, а более зрелые идут для настойки. 50 г сушеных листьев на 0,5 л водки. Пить по ст. л. 3 раза в день. Но лучше делать настойку из зрелых сушеных размельченных корочек орехов: 50 корочек на 0,5 л водки. Пить по ст. л. 2 раза в день перед едой.

Полезны и подорожник, и иван-чай, и омела белая,

и бадан, софора японская, цветы картофеля. Настой готовьте так. Ст. л. сырья залейте 0,5 л крутого кипятка. Пейте по ст. л. 3 раза в день.

Еще одно действенное средство профилактики и лечения аденомы простаты - **массаж железы.** Делать лучше под теплым душем, в полунаклонном положении после дефекации, но по возможности с наполненным мочевым пузырем. Конец указательного пальца смазываете вазелином, вводите в анус и проводите 30-50 вращательных движений по задней поверхности предстательной железы. Курс - 15 массажей через день или ежедневно. Повторите через 2-3 месяца. После каждого массажа полезна микроклизма с 2 ч. л. репейного масла. Готовится оно так. Корни лопуха залейте на 2-3 недели подсолнечным маслом.

Ну и последний совет: всем, кто страдает аденомой простаты, необходимо **отказаться от теплых (выше 37 градусов) ванн и солнечного облучения.**

Валентин Николаевич Сергеев, кандидат медицинских наук, президент института натуропатии г. Истра

40 лет назад

тые в ладонях листья и цветы залейте слабосоленой водой - 1,5 ч. л. соли на 300 мл воды. Добавьте укроп, петрушку, душистый горошек, чеснок, лавровый лист, ст. л. квашеной капусты или кусочек черного хлеба. Все накройте листом подорожника либо мать-и-мачехи. И ос-

тотелу. Летом его лучше использовать в салатах: 3-4 листочка в день. А зимой принимайте настойку сушеных листьев на водке (1:10): 50 г чистотела настаиваются на 0,5 л водки. Пейте по ч. л. 2 раза в день. Раньше советовали пить сок из листьев и корней этого растения: по

Здравствуй, доктор Айболит!

Проснулся братик без крика...

Много лет назад моя мама как-то стояла на перроне с моим маленьким братом на руках. Мимо проходил поезд и, поравнявшись с ними, загудел. Братик начал вырываться из рук, кусаться, кричать. Дома, когда засыпал, вдруг вскакивал и снова кричал, плакал, вырывался из рук. Врач сказал, что это испуг, ничем не лечится. Но маме повезло. Как-то она впустила в дом женщину переночевать. И когда та узнала про болезнь брата, принесла с улицы березовую веточку с тремя параллельными побегами, наподобие вилки, свежую колодезную воду и свежее яйцо. Когда братик уснул, мама трижды прочитала «Отче наш», зачерпнула

кружкой воды и держала над его головой. Потом немного расколола яйцо и вылила в кружку белок через веточку, чтобы он прошел через каждый побег. Кружку с веточкой поставила под кровать брата. Яйцо папа закопал во дворе. Когда братик проснулся, мама взяла кружку с веткой и побежала к перекрестку дорог. Через левое плечо выплеснула содержимое кружки. После пришла домой и взяла ребенка на руки. Как же мы удивились, когда он проснулся без крика, не буйствовал. Мама его покормила, и он снова спокойно уснул. Больше с ним буйство не случилось.

Мария Филипповна Орлова, г. Москва

Моя тополиная мазь

При лечении геморроя и кожных заболеваний мои знакомые и я пользуемся мазью из тополиных почек. Собираю почки ранней весной, беру их 3 ст. л. на стакан топленого масла, кипячу

2-3 минуты, процеживаю. Мазь готова. А результаты всегда оказываются положительными.

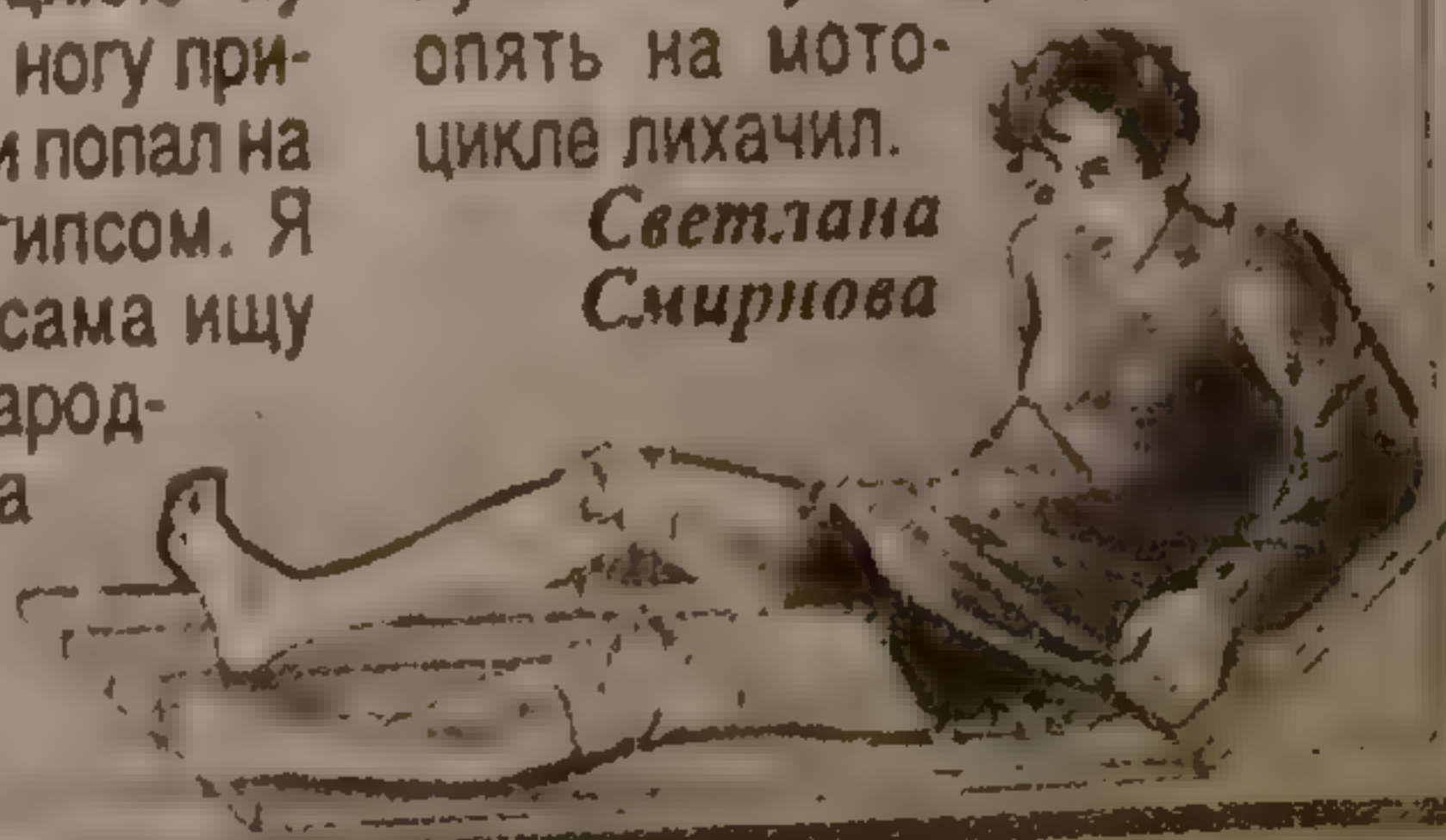
Анастасия, Р. Башкортостан, г. Нефтекамск

Не гипс помог, а говяжья кость

Мой брат в 1989 году вернулся из армии. Как возвращение с друзьями не отметить? А молодому да подгулявшему и море по колено! Погнал на мотоцикле - ну и очнулся в овраге: на ногу приступить не может. Так и попал на больничную койку с гипсом. Я брата успокаиваю, а сама ищу бабушкину «копилку народных рецептов» - так она тетрадь подписала. Нашла! И пригото-

ла брату... холодец. 6 часов варила говяжьи кости! А каждый час добавляла по чуточке (на кончике ножа) лимонную кислоту. Скоро уж брат опять на мотоцикле лихачил.

Светлана Смирнова





боль в предплечье, и я уже не в состоянии была поднять правую руку для того, чтобы совершить крестное знамение. Что делать? Боль все усиливалась, и я решила креститься левой рукой. Только перекрестилась (да, знаю, что неправильно), как ощутила, что боль в правой руке исчезла и рука стала легкой, как перышко. И вот все остальное время, которое я стояла на молебне, я крестилась уже правой рукой. И только когда я вышла из церкви и стояла на остановке, дожидаясь автобуса, только тогда боль снова вернулась в мою правую руку. Вот что значит находиться во время своей болезни в доме Божьем, где Господь может подать помощь незамедлительно. Слава тебе, Господи!!!

У меня, как теперь и у многих, хондроз шейно-грудного отдела позвоночника и крестцовый хондроз. Зимой 1996 г. у меня было обострение болезни. Даже не могла держать на весу правую руку. В один из дней я стояла в Преображенской церкви г. Тольятти на службе, а затем на молебне о здравии. Была я в зимней одежде. Чувствую, что и без того больная правая рука под тяжестью зимнего пальто совсем онемела, появилась

тальное время, которое я стояла на молебне, я крестилась уже правой рукой. И только когда я вышла из церкви и стояла на остановке, дожидаясь автобуса, только тогда боль снова вернулась в мою правую руку. Вот что значит находиться во время своей болезни в доме Божьем, где Господь может подать помощь незамедлительно. Слава тебе, Господи!!!

Весной у меня усилилась боль в крестцовой части позвоночника. Вызывала скорую, затем лечилась дома уколами и физпроцедурами, но

МОЛЮСЬ

болезнь осталась, хотя ходить я уже могла и работать тоже. И вот во время Великого поста я решила поехать в Троице-Сергиеву Лавру на поклонение святым мощам преподобного нашего игумена

своих. На отчитке болящих я испытала на себе Божью помощь. Во время проповеди у меня заболел желудок, я вспомнила о силе молитвы «Отче наш», про которую говорил отец Герман. Тут же стала читать эту молитву и совершать крестное знамение на боль-

Как-то стою на молебне...

Сергия Радонежского и на отчитку болящих к отцу Герману. Боль в крестце меня не оставляла, но я не стала пользоваться никакими обезболивающими препаратами, надеясь и веря всем сердцем, что преподобный Сергей своей помощью меня не оставит. Так оно и получилось. Пробыла я в Лавре 3 полных дня. Каждый Божий день с раннего утра я была на молебне преподобному Сергию, прикладывалась к его цельбоносным мощам. Трижды Господь меня сподобил быть у отца Германа на отчитке болящих. Я восхищаюсь этим великим Божьим чудом, который трудится во славу Господа нашего Иисуса Христа и ради спасения болящих и страждущих, не щадя сил

ном месте. После трехразового прочтения этой молитвы боли как не бывало. Вот какова сила молитвы «Отче наш» с одновременным крещением больного места!

Домой я ехала, получив большое облегчение в своей болезни, и не думала ни о каких перцовых пластырях, без которых я не могла обходиться. И сейчас, благодаря милости Божией, мой крестцовый хондроз меня не беспокоит так, как раньше.

Татьяна Иегашева,
г. Тольятти

Боль боится святой водицы

В Вербное воскресенье принесла мне сестрица святой воды из храма: «Пригодится!». Поставила я бутылочку под образок да и забыла о ней. Всевышний-то и напомнил... Прихватило у меня живот: швы после операции болят к непогоде. Я уж и таблетку приняла, и полежала - нет, не проходит. Извелась вся. И вдруг взгляд упал на иконку: «Господь посылает мне исцеление!». Я тут же намазала святой водой больное место, приговаривая: «Господи, помоги, сними боль!». Да и к больному месту обратилась нежно: «Ну хватит уже болеть, успокойся, я помогу тебе через Господа». Боль отступила быстро. Настолько, что я не успела заметить, сколько прошло времени. Как не поверить в целебность святой воды?

Ольга Деткова,
Архангельская обл.

Мученица Парасковья от шпоры меня избавила

Три года назад привязалась ко мне пяточная шпора. Я прошла курс лечения ультразвуком, прикладывала медицинскую желчь, уксус, а изменений не было. И однажды пошла на службу в церковь. Встретилась с пожилой женщиной. Пожаловалась на болячку. А она мне такую историю рассказала.

Один крестьянин из Пензенской губернии на войне сильно заболел ногами. Да с каждым днем недуг его все сильнее к рукам прибирал. Врачи вскоре от больного отказались. Осталось ему только слезно Господу молиться. И однажды во сне явилась ему женщина в голубых одеждах и сказала: «Если хочешь поправиться и вернуться домой, вот что сделай. Сходи в деревню Пай-

гарму. В овраге слева от деревни найдешь небольшую яму с источником. Там мой образ лежит. Построй над источником часовню и поставь в ней образ. Вот тогда и будешь здоров». Через три дня солдат вдруг поправился и поехал в ту деревню. В источнике действительно нашел икону мученицы Парасковьи. С этого дня он начал приводить в порядок источник, построил деревянную часовню и стал всем о делах Господа рассказывать. И каждый день молился мученице за здоровье грешников. С тех пор никогда он больше ногами не маялся. А источник тот до сей поры есть.

И я решила поехать лечить именно туда - в Параскево-Вознесенский монастырь в Мордовию. Первый раз отправилась в декабре. Отстояла службу, помолилась. А потом в часовне трижды с головой окунулась в святую

воду. Не вытираясь оделась. А одежда даже не намочка! После этого купания про шпору я почти забыла. В марте съездила в монастырь еще раз. И с того момента я не чувствовала боли в ногах, шпора исчезла бесследно.

Галина Михайловна
Миронова,
Пензенская обл.,
п. Исса



И ГОСПОДЬ ИСЦЕЛЯЕТ

«18 лет назад я родила сына. Но еще до этого, когда только ждала его, мне пришла в голову мысль: а что, если я загадаю, как будет выглядеть мой малыш? И я стала мысленно «лепить» его портрет: сравнивала волосы, черты лица, фигуру - свои и моего мужа - и выбирала лучшее на мой взгляд.

До сих пор удивляюсь, почему, когда я рожала, то звала Господа, а не маму, почему назвала сына «Богом данный», то есть Богданом. Каково же было мое изумление, когда я, разглядывая своего маленького сына, обнаружила: получила все, что «заказывала» мысленно. Тогда я объяснила это случайным совпадением. Но прошло 10 лет. Мы давно уже разошлись с мужем. А я снова ждала ребенка. Причем точно знала, что это будет дочь. Поэтому и решилась родить, хотя чувствовала, что обоим детям придется расти одной. Но мне так хотелось девочку! Да еще красавицу, да еще светленькую, да с моим голосом, но с папиным слухом и умом! И тогда я уже абсолютно серьезно и кропотливо провела тот же «эксперимент», что и 10 лет назад, немного расширив



Я заказывала - и Господь давал

его границы. Я снова «заказала» внешность моей будущей дочери, позаимствовав на этот раз и черты лица бабушек. И даже попробовала «заказать» черты характера и способности моей доченьки.

Не надо, наверное, объяснять, с каким нетерпением я ждала рождения моей малышки. На этот раз, к моему изумлению, добавилось еще и чувство страха, так как я снова обнаружила, что мой «заказ» выполнен, да еще как! Учтены все мои пожелания до мельчайших подробностей: цвет и густота волос, формы черепа, овал

и цвет лица, форма бровей, длина и цвет ресниц, разрез и цвет глаз, форма носа (наполовину моя, наполовину бабушкина), форма и цвет губ (верхняя губа - мамина, нижняя - папина), очертания подбородка и т. д.

Мало кто знает о моем «эксперименте», но многие удивляются, что дети мои похожи друг на друга, хотя отцы у них разные. Даже способности, интеллект, черты характера - те, которые я «заказывала». Я уверена - это не может быть простым совпадением.

*Светлана Измайлова,
Орловская обл.,
г. Ливны*

А ведь могла быть операция!

В 1974 году я жила летом в деревне. У меня соседка-колдунья, к ней люди обращались за помощью. Мы сидели как-то на скамейке около ее дома, мимо шел сосед с двумя ведрами воды на коромысле. Она быстро вскочила и, схватив в доме ковш, зачерпнула воды в ведре соседа. Подбежала ко мне и ткнула ковш мне в губы: «Пей!» Я оттолкнула ковш, но немного воды попало все-таки в рот. Через час стало мне плохо, и я с трудом добралась до Москвы. Пошла к врачу, врач осмотрела, попросила подождать, привела еще одного врача. Обе сказали: «Немедленно на операцию. Двадцатисантиметровая опухоль». Я попросила отсрочку для устройства девятилетней матери и больного мужа. Дали десять дней. Пришла домой в отчаянии.

Звонит мне по телефону знакомая - я ей все рассказала. Она только спросила меня: «Жжет?» Я отвечаю: «Огнем горит». Она: «Не переживай, тебе сделано, я приду и скажу, как тебе лечиться». Приехала и говорит: «Три раза по утрам омывай больное место святой водой! Читай молитвы и омывайся». После первого раза мне стало лучше, а потом все боли прошли. Обе врачихи были удивлены и чувствовали себя неловко. Говорят: «Ничего не понимаем, никакой опухоли нет». (Обо всем этом есть запись в моей медицинской карте.) А ведь могла быть ненужная операция.

Когда я снова приехала в деревню, колдунья спросила: «Ну что, будет операция?» Она знала, что делала.

*Воспоминания Зинаиды
Ждановой
«Русь Святая»*

О прозрении ослепших - Пресвятой Богородице Казанской. Празднование 21 июля (по новому стилю).

Об исцелении болезней глаз - великомученику Мине Египтянину, 24 ноября. Мученику архидиакону Лаврентию, 23 августа. Мученику Лонгину - сотнику, 29 октября.

Об исцелении головных болезней - Иоанну Предтече, 11 сентября.

Об исцелении зубной боли - священномученику Антипе, 24 апреля.



Помощь святых в болезнях

Об исцелении трихоспической болезни (пихорадки) - преподобному Марону Сирийскому, 27 февраля. Мученику Фотинии Самаряныне, 2 апреля. Преподобному Василию Новому, 8 апреля.

Об исцелении грыжной болезни - великомученику Артемию, 2 ноября.

Об исцелении младенцев от оспы - мученику Конону Градарю Исааврийскому, 18 марта.

Героиня этого рассказа - бывший директор школы, в прошлом долго возглавлявшая атеистический кружок. В феврале 1998 года она тяжело заболела; врачи поставили страшный диагноз - **рак желудка**. Прошла курс химиотерапии, но опухоль продолжала развиваться, появились метастазы. Сил для борьбы с болезнью не оставалось.

Как-то ей в руки попала газета «Исцелись верой» с рецептом от рака архимандрита Георгия. Особого доверия к ненаучным методам лечения онкологических заболеваний она не испытывала.

И все же попробовала лечиться по рецепту о. Ге-

оргия. После первого курса (30 дней) боли притупились, но общее самочувствие не улучшилось. Решив, что делает

Рецепт от рака архимандрита Георгия

что-то не так, она еще раз внимательно перечитала газету. На этот раз ее привлекла статья о. Георгия «Болезни по грехам», которая неожиданным образом перевернула ее взгляд на окружающий мир.

Архимандрит Георгий считает, что без церковных таинств - исповеди и причастия - не может быть ни физического, ни душевного здоровья. И женщина впервые в жизни пошла в церковь. После исповеди она почувствовала себя совсем другим человеком.

Продолжая вести новый для нее образ жизни, больная стала принимать сбор трав, рекомендуемый в рецепте.

Через некоторое время обследование показало, что она выздоравливает.

Итак, рецепт:

шалфей - 350 г, крапива - 250 г, шиповник, бессмертник, толокнянка, череда - по 200 г, полынь горькая - 150 г, тысячелистник, ромашка, березовые почки, трифоль (или цветы липы), сушеница топяная, пустырник - по 100 г.

Все травы тщательно измельчить и смешать. Затем

4 ст. л. (в эмалированной кастрюле) залить 2,5 л кипятка, варить на медленном огне (95 градусов), не допуская кипения, ровно три часа (объем его значительно уменьшится). Отвар процедить, охладить, поставить в холодильник. Пить в теплом виде по ст. л. 3 раза в день за час до еды. Готовить настой надо строго по схеме. Курс - 30 дней, перерыв 10-12 дней, затем лечение повторить.

Онкобольные должны исключить из своего рациона мясную пищу, острые приправы и дрожжевой хлеб.

Бронислав Сторожук



ШКОЛА оздоровления

Продолжение. Начало на стр. 1

Был у меня пациент - 20-летний парень. Запой у него месяцами длились. Последний начался 25 декабря и 10 января еще не кончился. Собственно в этот день я с ним в стационаре и встретился. Лежит передо мной мертвецки пьяный человек. Что делать? Начинать традиционную дезинтоксикационную терапию? Решил пролечить его медом.

Попросил у родственников немедленно его принести. Первый прием - 6 чайных ложек. Кое-как больной их проглотил. Спустя 20 минут - еще 6 чайных ложек. Всего за 40 минут парень съел 18 ч. л. меда с интервалом в треть часа - пока не уснул. На следующий день утром

проснулся и удивился: выспался хорошо - такого давно не бывало. На завтрак он получил прежде всего 4 ложки меда, затем - стакан томатного сока и кусочек нежирного мяса. На десерт - еще 4 ложки меда.

Вечером того же дня друг принес ему бутылку спирта. Мол, как раз к ужину. Но па-

рень отказался: «Душа не принимает».

Почти два года с тех пор прошло - не пьет этот парень. А в общем-то, ничего удивительного. Известно, что страсть к спиртному связана с недостатком калия в организме. А мед - ценный источник калия. Вот и помог. И отрезвлению, и снятию тяги к алкоголю.

Теперь, когда слышу, что какая-то женщина сетует, мол, муж пьет, - ничего с ним поделать нельзя, спрашиваю: «А медом лечить не пробовали?» Попробовать-то не мешает!

Без ингалятора ступить боялась

Проходил я практику в пульмонологическом отделении больницы. Лечились там в основном болеющие бронхиальной астмой. Насмотрелся, как мучаются. Смена погоды - у них обострение. Сухой кашель часто переходит в удушье. Без ингалятора ступить боялась. А иногда вынуждены принимать большие дозы гормональных препаратов - ясное дело, не безвредных для организма. Неужели, думаю, нет против этого недуга эффективных народных средств? Стал людей расспрашивать. И услышал вот какую историю.

Пожилая женщина 15 лет страдала гормонозависимой бронхиальной астмой. Но кто-то из знакомых посоветовал ей полечиться маточным молочком (по капсуле 2 раза в день), делать ингаляции настоем трав и пить медово-хвойный сироп.

Принесли



Шесть месяцев женщина лечилась этим. И приступы прекратились. Ни к ингалятору, ни к гормональным препаратам больше не прибегала.

А сироп

она готовила так:

1 кг молодых веток ели варила в 3-х литрах воды. Процедила. На литр отвара брала 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (30 г прополиса на 100 г спирта). Нагревала смесь до 45 градусов, охлаждала. И разливала по бутылкам. Хранила их в прохладном чулане. Пила по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Потом еще не раз слышал я от людей о целебных свойствах этой смеси. Оказывается, она хороша и в качестве профилактики легочных заболеваний. А «хроникам» полезно пить медово-хвойный сироп весной и осенью - отлично укрепляет здоровье.

...И стал есть прополисное масло

Что касается «легочников», то вспомнился мне и такой случай. Был у мужика тубер-

Сам себе доктор

Жизнь моя деревенская протекла нормально, как у всех. Закончил школу, правда, профессии толковой получить не смог, да и в армию не взяли по состоянию здоровья. Так и жил. Работал там, куда пошлют.

В соседнюю деревню приехала женщина с двумя детьми. Пожились. Общий сын родился. И прожили мы четыре года. Да вот однажды упал я с груженной сеном тракторной телеги. Повредил позвоночник, остался без движения. Как бревно, лежишь целый день на кровати. В голову чего только не лезет. Иногда не себя руки наложить хотел, только не мог - настоль-

ко был беспомощным. А жена еще молодая, организм своего требует, да я ни на что не гош. От соседей

- не передать. Перед новым 93-м годом она собрала детей,

Инвалидом себя не считаю

только и слышал слова жалости да причитания.

И вот...

Как-то из города приехали рабочие на уборку урожая в колхоз, у нас молоко покупали. Жена с ними и спуталась, почти со всеми. Сначала мне говорили об этом местные бабки, а потом процессы стали происходить прямо дома. Меня напоят, да еще снотворного подмешают. Так противно становилось

забрала свои вещи и уехала. Остался я с матерью-инвалидом первой группы по зрению в деревенском доме. Не дай Бог никому такого! Запил бы, да к соседке приехал из Литвы сын с племянником. Мужик мастером оказался на все руки. Привел в порядок весь отцовский инструмент. Да с его помощью и я кое-что сделал сам. Сначала все плохо получалось, а потом все лучше и лучше. По всей комнате наделали мы перил, чтобы я мог держаться и передвигаться. Ремонтировал



стулья, табуретки, научился по книге плести корзины. Смастерили мы из подручных средств кое-какие тренажеры. Вся комната была в бечевках, словно в паутине. С работой и тренировками я похудел, стал чувствовать себя намного лучше. Перестал днем спать, исключил ужин. А к весне втроем смастерили из велосипедов коляску - я уже мог передвигаться и по бездорожью.

В конце июня 95-го сосед просит меня сделать домик для пчел. Смастерил, как мог ему улей. Оказывается, он в лесу нашел рой, а племянник пчел боится до смерти. Делать нечего, пришлось

Лекарство... пчелы

кулез. Лечению поддавался плохо. Одни препараты вызывали аллергию, другие просто не давали эффекта. Попал он в стационар. А там врачи лечили больных и прополисом. Ну и этому пациенту рекомендовали есть прополисное масло. На основе сливочного масла его готовили. (К сожалению, точно не могу назвать ни пропорции, ни дозу). Дело пошло на поправку. Врачи-фтизиатры говорили: прополис должен быть в общем комплексе лечения туберкулезных больных весьма существенной частью.

А вот другой случай

Прибегает ко мне соседка: семилетний сын опрокинул на себя кастрюлю с кипятком! Я - к ним. Вижу: ожоги ног, живота II и III степени. До приезда «скорой» наложил повязку с прополисной мазью. Минут через 20 боль стихла. В больнице в комплекс лечения ребенка включили и прополисную мазь. Через две недели мальчик выздоровел. Причем на месте ожогов и следа не осталось.

Роман Валентинович
Кулешов,
Московская
область,
г. Пушкино



При угревой сыпи или себорейном дерматите в стакан теплой воды добавить чайную ложку меда и чайную ложку настойки календулы, хорошо перемешать. Использовать в виде примочек.

При эрозии шейки матки на 24 часа вводят тампон из марли, смоченный смесью меда и воды в соотношении 1:2. Курс лечения 15-20 дней. После 5-6 процедур самочувствие значительно улучшается, прекращаются выделения. После 10-15 процедур исчезают неприятные ощущения, начинается заживление эрозии.

При бессоннице рекомендуется за 30-45 минут до сна выпить 2/3 стакана теплой воды со столовой ложкой меда.

При заболевании почек необходимо употреблять мед как лечебное, так и профилактическое средство около 100 г в сутки.

При радикулите, полиартрите вырезать в плоде корня редьки полость, залить ее медом. Через 4 часа сок готов. Применять для растирания 1-2 раза в день.

И другие рецепты лечения

медом,
прополисом
и пыльцой

При хроническом простатите рекомендуется использовать суппозитории, приготовленные из 0,1 г экстракта прополиса и 2 г масла какао. Свечи вводить в задний проход раз в сутки, на ночь. Курс лечения 30 дней. Повторять его 2-3 раза с перерывом в 1-2 месяца.

При неврозах, нервности, а также заболеваниях предстательной железы, диабете и при импотенции принимают пыльцу как в натуральном виде (комочками), так и в смеси с маслом, вареньем, медом за четверть часа до завтрака и перед ужином. Дневная доза взрослым: поддерживающая - 20 г, лечебная - 32 г, соответственно детям до 12 лет - 12 и 16 г.

При головной боли настоять 20 г прополиса в 100 г спирта; накапать 40 капель на хлеб и съесть.

Удаление твердых мозолей. Естественный прополис в виде лепешки накладывается на распаренную мозоль и забинтовывается. Через трое суток вместе с повязкой мозоль снимается.

При неприятном запахе из рта рекомендуется после приема пищи и на ночь полоскать рот раствором меда (столовая ложка меда на стакан воды).

Сам себе доктор

Я поверил, что выкарабкаюсь

А деревня наша на берегу реки. У соседа сети рыболовные и лодка надувная. Уговорил он меня с ним сети ставить, чтобы я хоть на веслах посидел. Попробовал - получилось. Я сделал для себя спасательный пояс из пластиковых бутылок. И днем, пока сосед на

работе, эти сети охранял и рыбу вынимал. Накатаешься на лодке по течению и против несколько раз - расстояние-то километра три от первой до последней сети. За день так намаешься, что рук не чувствуешь. Загорел на реке, как на Черноморском побережье. Приспособился из лодки на четвереньках на берег выползть да еще за собой лодку груженую вытаскивать.

Деревенские жалели меня страшно. Все говорили, чтобы бросил эти занятия - иначе угроблю себя. А я стою на своем. Удивительно, что ни разу даже не простудился - как на фронте.

В 96-м году стал ходить уже с клюшкой, а не с костылями. Медленно иду, но упорно. И не просто так, а к конкретной цели. На выборы

президента, например, шел до сельсовета 4 километра в одну сторону и столько же обратно!

А вскоре и с приезжей женщиной познакомился. Страшно сглазить, но живем сейчас душа в душу. Я себя инвалидом не считаю. Благодарен соседу до глубины души за всю его бескорыстную помощь. Хотя это он постоянно отрицает. Говорит, что, наоборот, - я ему помог на ноги подняться. Тоже не позволял впасть в отчаяние. Но факт тот, что я стал верить в дружбу, в любовь, в понимание и, конечно же, в безграничные возможности своего организма.

Геннадий С.,
Валогодская обл.

мне на коляске переться ночью в лес. Не знал тогда, что и ночью пчелы жалят. В общем, сильно нас тогда они покусали. И вдруг я впервые почувствовал боль в ногах и сильную усталость. А через двое суток тело ниже пояса стало чесаться. И впервые за все это время крепко уснул. Честно скажу, даже женщины снились.

К улью на коляске с соседом выезжал и потом, помогал. Жгли меня пчелы почем зря, зато каждый раз после этого крепко спал.



Посидим, поохаем...



Ноги не ходят, и сердце болит

Приехали мы сюда из зоны обязательного отселения после аварии на Чернобыльской АЭС. Я полностью инвалид: очень донимают боли во всех суставах, хожу с трудом, боли в сердце. А сейчас еще обнаружили кисту левого яичника и 2 миомы матки. Может, кто-то поддержит советом?

В.А. Мятникова,
629810, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск,
ул. Изыскателей, д. 30, кв. 5

Как отвадить от водки?

Очень большое горе у нас: пьет-запивается племянник, гибнет на глазах. Помогите, кто чем может: советом, травами. За все ваши услуги гарантирую оплату. Да храни вас всех Господь!

В.А. Мятникова,
629810, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск,
ул. Изыскателей, д. 30, кв. 5

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

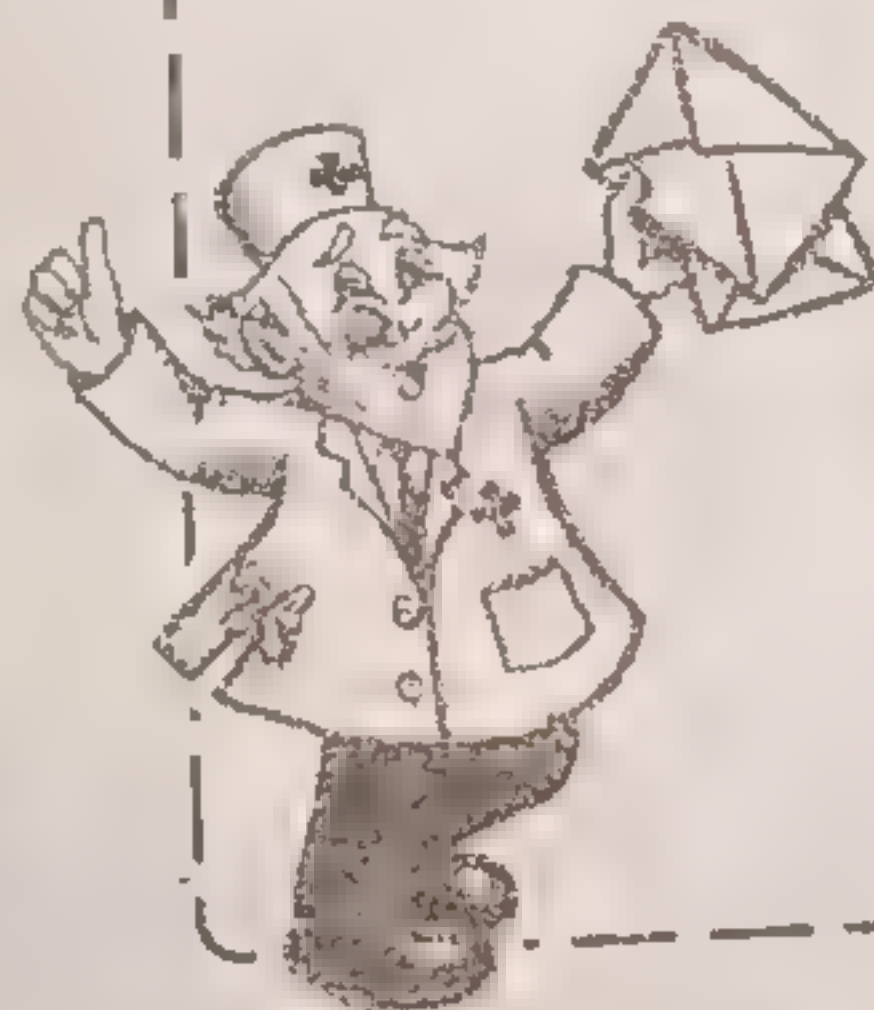
● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Гибнет сын от пьянства

Моему сыну 28 лет. После армии он попал в аварию. Была черепно-мозговая травма, нарушена речь. После 2 лет инвалидности по II группе ему дали III гр., с учетом того, что он молодой и надо начинать работать. На работу долго не мог устроиться - только узнавали, что он инвалид, тут же отказывали. И начал парень пить! Ежедневно. Кодирования хватило на 2 месяца. Подскажите, как спасти сына?

Наталья Николаевна Ястремская,
654018, г. Новокузнецк,
до востребования



Шум в голове мешает жить

Дороги мои айболитовцы! Помогите достать масло миндальное и травку хмелек. Мне 65 лет. Замучил шум в ушах и голове. Шумит уже много лет - жить даже не хочется. Может, от этой болезни кто поможет избавиться? Оплачу все расходы.

Тамара Николаевна Багавеева,
165262, Архангельская обл.,
Устьянский р-н,
ст. Кизема, ЛТХ,
ул. Октябрьская, д. 16

У меня припадки, и дочь больна

Мне 34 года. Из них 22-ой год болею эпилепсией. А заболела в 12 лет вот после чего: увидела, как лошадь сбил поезд. Приступов с потерей сознания сразу не было, но несколько месяцев спокойно не могла смотреть на сырое мясо. А потом пошли припадки. Каждый год ложусь в больницу, при-

нимаю лекарства, но припадки становятся чаще. В этом апреле, например, их было уже 33. Ухудшились зрение, память. Я уже девять лет на II гр. инвалидности. Дорогой «Ай, болит!», помоги мне! У меня ведь еще 11-летняя дочь. Да и она на инвалидности (косопласть с рождения) и страдает гастритом.

Татьяна Викторовна Сорокина,
163035, г. Архангельск,
пр. Новый, д. 7, кв. 4

Открыта всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились.

Случилась напасть - гипергидроз

Кто может помочь моей дочери? Ей 21 год, и до прошлого года кожа была очень чистой, гладкой и красивой. Но стали появляться водянистые пузырьки сначала на руках между пальцев - они очень чесались. А сейчас и обе ноги в плачевном состоянии: кожа местами содрана, и из этих пятен сочится жидкость. Врач сказал: гипергидроз. Никакое лечение не помогает. Мажется дочь березовым дегтем, но тоже улучшения не видно. Очень прошу через газету помочь дочке в ее беде.

П.,
Р. Карелия

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
почты, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел. (8184) 55-16-08, 55-16-48.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 326 Тираж 225.724 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в почтах:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-03
телефоны: бухгалтерия - 55-18-53
корреспонденты - 55-18-48

Директор Барбашкина Т.Е.
Редактор Кривоносова И.В.
Корреспонденты Мазанова Т.Ю.,
Солодков О.Е., Федарухина Е.И.
Художник Воронцова Е.И.
Набор текста Овчинникова Н.И.
Корректор Богаткина О.И.
Дизайн Шанина О.Ю.

№ 47 (279)

21 ноября 2000 г.

Ай, Болит!

Создана в 1993 году Г. Барболин и В. Безюсов

ШКОЛА оздоровления



Доктор в облике медузы

Многие, конечно же, знают о лечебных свойствах чайного гриба. Расскажу, как используется он в нашей семье.

□ □ □

Помню бабушкин дом, большую белую печку и старинный буфет. А на нем - в трехлитровой банке с коричневато-желтым настоем необычное существо. Бабушка называла его «гриб». Гриб - не гриб, но напиток, который он производил, был отменный. В жару утолял жажду - лучше любой «кока-колы» и при простуде пился с желанием. Это существо постепенно росло, и, казалось, ему только на пользу то, что его творение пьют.

Гриб жил не только у моей бабушки, но и в моем родительском доме, а теперь и в моей собственной семье. И вся семья любит его не только за необычный кисло-сладкий вкус напитка, но и за то, что вот уже на протяжении 10 лет он служит для нас домашним доктором.

(Читайте на стр. 6-7)

Меняю золотой корень

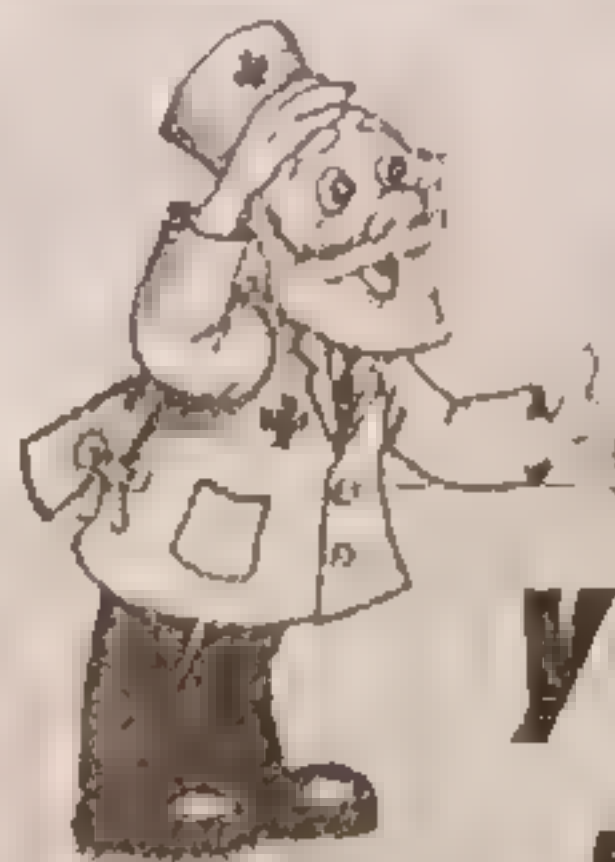
Я много лет занимаюсь сбором лекарственных трав. А сегодня хочу обратиться к травникам по поводу обмена золотого корня (родиолы розовой) на другие лекарственные растения.

Виктор Дашкевич Жалсанов,
672014, г. Чита,
ул. Крестьянская, д. 39, кв. 2

Бузина помогла бы глазам

У меня плохое зрение - близорукость. Хочется полечить глаза. В «Ай, болит!» прочитала, что хорошо помогают ягоды черной бузины. Может, мне их кто пришлет? Я все оплачу.

Жанна Викторовна Каюсова,
186703, Р. Карелия,
Лахденпохский р-н,
п/о Ринтало



Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

У меня полно столетника

Решила написать по такому случаю. У меня полно столетника (алоэ) в возрасте от года до 5 лет. Растет и растет - все окна заполонил. А выбрасывать жаль. Кому нужно для лечения - звоните. Мой телефон 46-23-89.

Галина Михайловна,
г. Архангельск

«Ай, болит!» вселяет надежду

Читаем газету «Ай, болит!» давно, а выписываем только второй месяц. Оформление, подача материалов заслуживают похвалы. К тому же вы вселяете больным людям надежду на выздоровление. Молодцы!

Н.С. Авдонина,
Саратовская обл.,
г. Аткарск

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живу» читайте на 8-й стр.

Айболит ведет



паления мы обычно советуем сделать вылушивание кисты или удаление рубцово-измененной железы. Так что, Светлана, отказываться от оперативного вмешательства, Вам не стоит.

Мне 27 лет, замужем, детей нет. Лет 6 назад у меня

По описанию, Юлия, у Вас выраженный склерокистоз яичников - отсутствие овуляции. Дело серьезное. И пока Вы еще молоды, не тяните время, а решайте с врачом вопрос об оперативном методе лечения.

У меня выпадение матки. У врачей одно предложение - операция. А недавно прочитала книгу «Лечение глиной». Там рекомендуют вставлять во влагалище тампоны, смоченные глиняной водой. Неужели поможет такое лечение?

Мария Петровна,
Московская обл.

Мне 25 лет. После рождения дочки у меня обнаружили эрозию шейки матки. Галина Георгиевна, как можно избавиться от этого заболевания?

Ольга,
Оренбургская обл.

Прежде всего, Ольга, надо выяснить причину эрозии. Для этого врач-гинеколог должен взять посевы, мазки и учесть чувствительность к лекарственным препаратам. Лечение обычно начинаем с противовоспалительной терапии, а затем уже - местное лечение тампонами с облепиховым, подсолнечным маслом, маслом шиповника, рыбьим жиром, эмульсиями, со-

Я не могу ничего найти о своей болезни - бартолините. Дважды мне делали операцию, но через некоторое время бартолитит вновь дает о себе знать. Мне так не хочется опять идти на операцию! Галина Георгиевна, что мне делать?

Светлана,
Омская обл.

Насколько я поняла, Светлана, после воспаления у Вас образуются кисты бартолиновых желез. При таком обороте дела через 2 месяца после вос-

Дела житейские - проблемы женские

стали нерегулярные месячные: задерживались на 2-3 месяца. Какое-то время я вызывала их прогестероном, но беременность все равно не наступала. Гинеколог сказала, что у меня нет второй фазы овуляции, поэтому и не беременею. Сейчас принимаю бромкриптин, но тоже пока безрезультатно. Галина Георгиевна! Что Вы можете еще мне посоветовать?

Юлия,
г. Северодвинск

К сожалению, Мария Петровна, глина Вам едва ли поможет, а вот навредить, пожалуй, сумеет. К тому же, при полном выпадении матки на слизистой влагалища и шейки часто образуются язвочки, которые кровоточат. И прикладывание к ним глины вполне может привести к развитию сепсиса, столбняка и других серьезных осложнений. Я советую Вам все-таки согласиться сделать операцию.

держащими антибактериальными средствами.

На вопросы отвечала
Галина Георгиевна
Супрутская,
доцент кафедры
акушерства и гинекологии
Архангельской медакадемии,
кандидат медицинских наук



К урируя пациентов со стенокардией, я прибегал к стандартным схемам лечения и препаратам. Но вот наткнулся, что называется, на непростой случай.

Пациенту Е.С., со стабильной стенокардией подобрал поддерживающую дозу нитрогранулонга. Казалось бы, живи да радуйся: приступы не беспокоят. Но не тут-то было! Появились довольно-таки сильные головные боли. Я пациента успокоил: скоро это пройдет, ведь вы, сердечники, должны знать, что после начала приема нитроглицерина и его производных появляются пульсирующие головные боли, связанные с расширением не только сердечных, но и сосудов головного мозга, и вот-вот эти симптомы должны исчезнуть. Должны - по теории, а на практике-то боли продолжа-

ются - уж почти неделю. Дело дошло до отказа от приема препарата, а он жизненно необходим. Ну ладно, я назначил сочетанное при-

как это чаще всего бывает, на фоне измененных атеросклерозом сердечных сосудов. Но избавиться от приступов

леткам предпочел лекарство, которое, можно сказать, у него под носом было: на лесной поляне, по соседству с дачей болотного багульника сколько угодно! Из его побегов больной готовил отвар. Способ неслож-

На грудную жабу найдем управу

менение нитропрепарата и валидола. Такая комбинация головной боли практически не вызывает. Но и тут дело не ладилось. Тогда-то меня и осенило перейти на растительные средства с отсутствием побочных эффектов.

Проанализировал многочисленные данные по опыту лечения стенокардии народными средствами и убедился в возможности такой терапии. Причем довольно-таки эффективной и безвредной.

Но сразу же несколько разочарую «сердечников». Полностью излечиться от недуга, пожалуй, невозможно. Стенокардия - заболевание хроническое, возникшее,

все-таки можно. Вот пример. Александр Григорьевич З. со «стажем» стенокардии напряжения I функционального класса таб-



Багульник

10 г сухого измельченного сырья брал на стакан горячей воды, кипятил 15 минут, процеживал и доводил объем до исходного. Пил по ст. л. отвара 3 раза в день.

Случай может показаться не очень-то и удивительным: первый функциональный класс стенокардии означает довольно-таки хорошую переносимость физических нагрузок. Но главное то, что Александр Григорьевич все же грамотно перешел от постоянного приема таблеток к регулярному приему растительного средства. Три недели он «сбрасывал» дозу ле-

Сам себе доктор

прием

Лучше видеть помогут... пальцы

Простой и эффективный способ лечения глаз разработал японский ученый Иосиро Цуцуми на основе изучения трехтысячелетнего опыта китайской медицины. Предлагаемые Цуцуми упражнения следует выполнять три раза в день в течение полугода.

● Сложенными вместе кончиками большого и указательного пальцев нажмите на точки «сэймэй», расположенные во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей. Держите пальцы на этих точках одну минуту. Затем уберите пальцы на несколько секунд и повторите упражнение еще два раза. Оно прекрасно помогает снять усталость глаз.

Светлана Ахматова,
врач лечебной физкультуры

Когда диета в самый раз

Периодически возникает ощущение, что вы едите больше, чем требуется. Самое время посидеть на слабительной диете!

Перед завтраком

С вечера размешайте в 100 мл воды чайную ложку меда и утром ее выпейте, закусив тремя штучками кураги и одним грецким орехом.

Завтрак

Стакан натурального обезжиренного йогурта или кефира и два банана.

Обед

Легкий овощной суп, отварная рыба, мясо или курица, са-

лат из капусты и моркови с чайной ложкой лимонного сока.

Полдник

200 г черники и 100 г обезжиренного творога.

Ужин

«Компотик для животика» (чернослив без косточек намазать медом, дать постоять в холодильнике, начинить миндалем) или просто полкилограмма свежей черной сливы. Если покажется несытно, добавьте два тоста из зернового хлеба.

Анастасия Мяковская,
терапевт



● Тщательно в течение трех минут массируйте мизинец каждой руки большим и указательным пальцем другой руки. Затем по две минуты по очереди все остальные пальцы.

Мне 29 лет, вроде бы здорова, а головная боль часто покоя не дает. Причем болит обычно та или другая сторона головы - висок и глаз. Мама говорит: это мигрень. У нее в молодости так же было, а с годами прошло. Но неужели и мне еще несколько десятков лет маяться?

Ирина
Евграфова,
г. Вологда

Привязалась мигрень - гони лень!

Главное, Ирина, в предупреждении мигрени - укрепление вегетосудистой системы организма. И тут движение - первый помощник. Особенно плавание, бег, лыжи, коньки, гимнастика со снарядами. Из лекарственных растений рекомендую отвары и настои цветов и ягод боярышника и рябины, цветов жасмина, донника желтого, мяты, корней валерианы. Боярышник и валериану можно использовать и в аптечных настойках - по 20 капель на рюмку воды, а жасмин - в чае, лучше - зеленом, китайском, в состав которого входят его цветы.

Если же приступ мигрени предупредить не удастся, при первых же его признаках делайте самомассаж головы: поглаживайте от переносицы к вискам, затем - сами виски, потрите «третий глаз» (между бровями); растирайте лицо сверху вниз («умывание»),

уши, темя и затылок (сверху вниз), надплечья («погоны») - сначала левой ладонью справа, подталкивая руку правой кистью так, чтобы достать лопатку, а потом - правой ладонью слева. Заканчивайте массаж размином плечевых суставов.

Каждый прием повторите по 20-30 раз.

Одновременно с самомассажем проведите аутотренинг.

Медленно на выдохе произносите про себя: «Я спокоина... Никаких тревог... Сосуды моего мозга расслабляются... Голова становится легкой...».

Помогает снять боль иппликатор Кузнецова, а также горчичники - на затылок.

И еще: рекомендую по утрам пить крепкий кофе или чай.

Валентин Николаевич
Сергеев,
кандидат меднаук,
президент Института
натуропатии,
г. Истра



Боярышник

карств, а дозу сна-добья увеличивал с одной до трех ч. л. в день. И организм успел адаптироваться к подмене. А средство по эффективности не уступило традиционному и не дало побочных эффектов.

Ну а Е.С. удалось подобрать другое растительное лекарство - настой клевера лугового. 3 ст. л. сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Илья Альбертович
Крылов,
врач-терапевт



Клевер

сам себе доктор

Вены укрепит лук

При варикозах и тромбозах нужно регулярно употреблять в пищу сырой лук, который снижает свертываемость крови.

Синюшные ноги можно вылечить, если принимать настойку чистотела (9 капель на ст. л. молока три раза в день до еды). Можно принимать отвар череды, а синюшные места обкладывать листьями лопуха или сирени.

Как уснуть, не считая барашков

Отнюдь не обязательно «считать барашков» или «слонов» до 3 часов утра. Достаточно капнуть на подушку несколько капель масла лаванды. Британские врачи установили, что запах этого растения не хуже снотворных препаратов.



Пей чай после еды

Вы пьете чай или кофе после еды?

Это поможет вам похудеть. Вещества, содержащиеся в этих напитках, быстро расщепляют жиры, способствуют активизации обмена веществ.

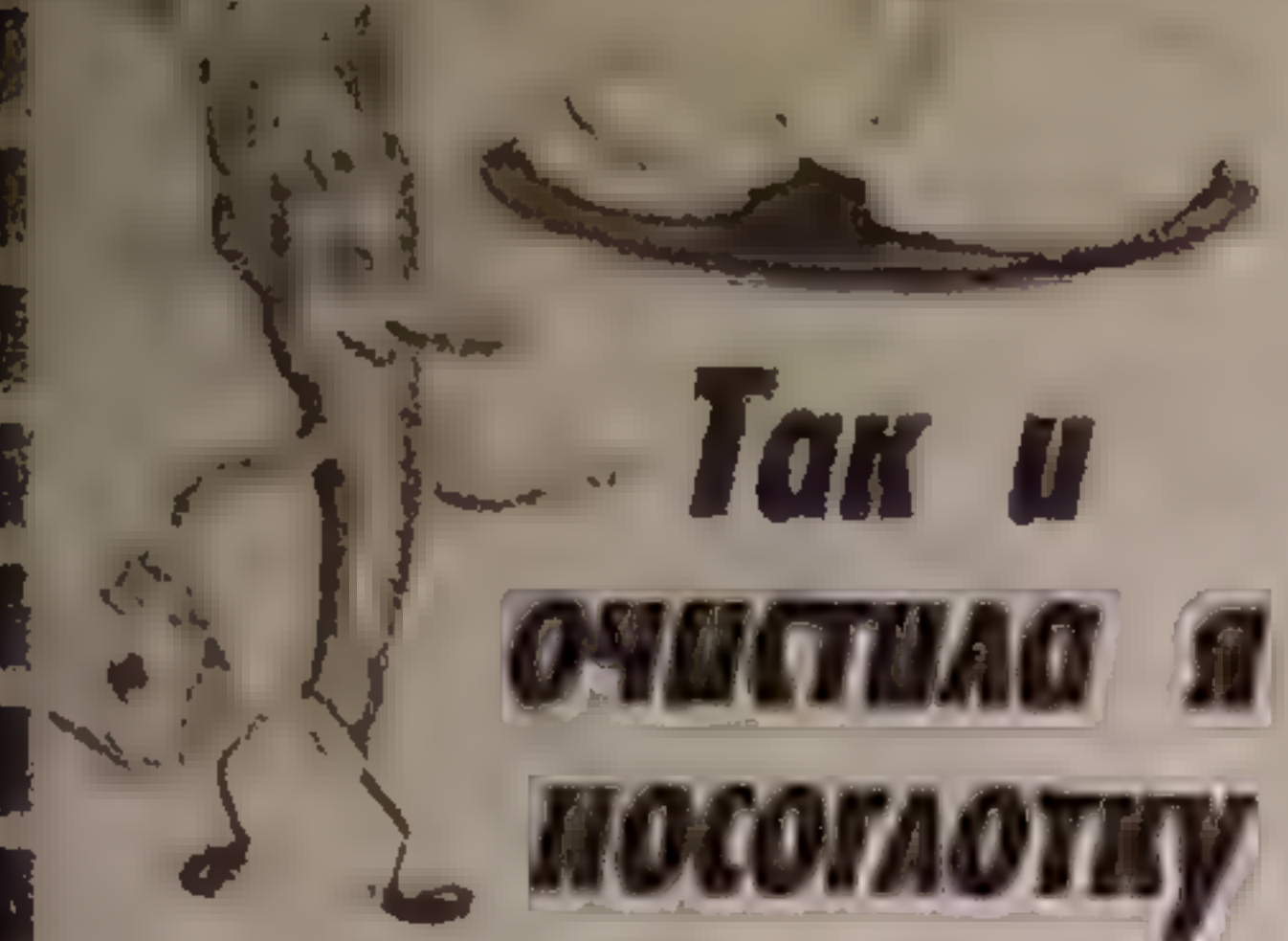
Один день в неделю

Всего один разгрузочный день в неделю даст возможность в течение месяца сбросить почти 6 килограммов!

Попробуйте в течение дня утолять и голод, и жажду специальным чаем. В литровый термос насыпьте ст. л. обычного черного листового чая и залейте литром горячего молока. Напиток годится к употреблению уже буквально через 20-30 минут.

Очищающий чай отца Георгия

1/2 плодов шиповника, 1/2 стакана корня девясила - залить все 5 л кипятка, на слабом огне 3 часа настоять, через 3 часа туда всыпать ст. л. травы зверобоя, ст. л. душицы + 1 г корня шиповника и 2 ч. л. любого чая (заварки), который вы обычно пьете - и еще час настоять на малом огне. Пить без нормы, как чай. Повторно этот травяной жмых можно снова заливать водой и допаривать. И так использовать траву до тех пор, пока отвар дает цвет. Если пить такой чай регулярно, то к врачам вам не придется обращаться: он лечит все недуги, очищает и питает весь организм. Благодаря такому целебному чаю и малокровие исчезает.



Так и ОЧИСТИЛА Я ПОСОГЛОТКУ

У меня с некоторых пор утреннее пробуждение стало связываться с неприятностью. Вся носоглотка оказывалась забита какой-то вязкой, трудноглатываемой слизью. И главное, удалить ее не было никакой возможности. Правда, при кашле иногда вылетали сгустки мокроты. Пробовала бороться с этим при помощи различных диет: молочной, с увеличенным содержанием лимона. Но облегчения не наступало.

Обратилась я за помощью к сельской лекарке. Бабулька выслушала меня и принесла из огорода корни хрена, пропустила их через мясорубку. Взяла 100 г этой массы, выжала туда 3 лимона, предварительно ошпарив их кипятком. Принимала я это лекарство утром натощак и вечером по половине чайной ложки - пока все не выпила.

И почувствовала не только облегчение - у меня перестали отекать ноги! Человек я грузный, и обычно к вечеру ступни и щиколотки давали о себе знать. Теперь проблем с этим нет.

Валентина Васильевна
Кузнецова,
Астраханская обл.

До глубокой старости на язву не жаловалась

Не счесть, скольким людям моя бабушка за свою жизнь здоровье вернула. Помню та-



И боль уняла

В сенокос это было. Ездили мы семьей к родителям в деревню помогать сено за-

ногу еще не могла. И тут я уж сама обратилась к «исце-

Теперь я точно знаю: урина исцеляет!

готавливать. Работали с раннего утра до позднего вечера, торопились до дождей сено в стога сметать. Я однажды так старалась, что и не заметила, как ногу ушибла. Боли от усталости сразу не почувствовала.

Сели мы ужинать уже поздно вечером. А как добрела до кровати, уже и не помню - сморило. Да только среди ночи проснулась от сильной боли в ноге. Аж слезы ручьем полились. Промучилась целый час. Нога распухла, посинела. Хотела встать, но не смогла. На коленях доползла до кровати старшей сестры: «Помоги, нет сил терпеть!» А она: «Приложи компресс из мочи!». Не до шуток, говорю, мне, а ты смеешься. Но настояла она на своем. Выбора-то нет. Медпункт далеко. До самого утра меняла я компрессы. Наконец, боль утихла, и я заснула. Днем проснулась - опухоль спала, но все же ступить на

лительнице ночной». Через два часа меняла в течение дня компрессы, каждый раз приговаривая: «Помоги! Исцели!» К вечеру уже могла ступить на ногу, не морщась от боли. А через 2-3 дня совсем забыла об этом. Вот так, без хирургов и обезболивающих средств обошлось, благодаря урине.

И чесотку прогнала

Было это 23 года назад. К бабушке моей часто обращались люди за лечебной помощью. Умела она заговаривать грыжи у маленьких детей, испуг и многое другое умела. Но тогда я мала была и опыта перенять, конечно, не могла. Но кое-что помнится мне. Как-то мы с сестрой в жару искупались в пруду с деревенскими ребятами. И вот беда: многие заболели чесоткой, в том числе и

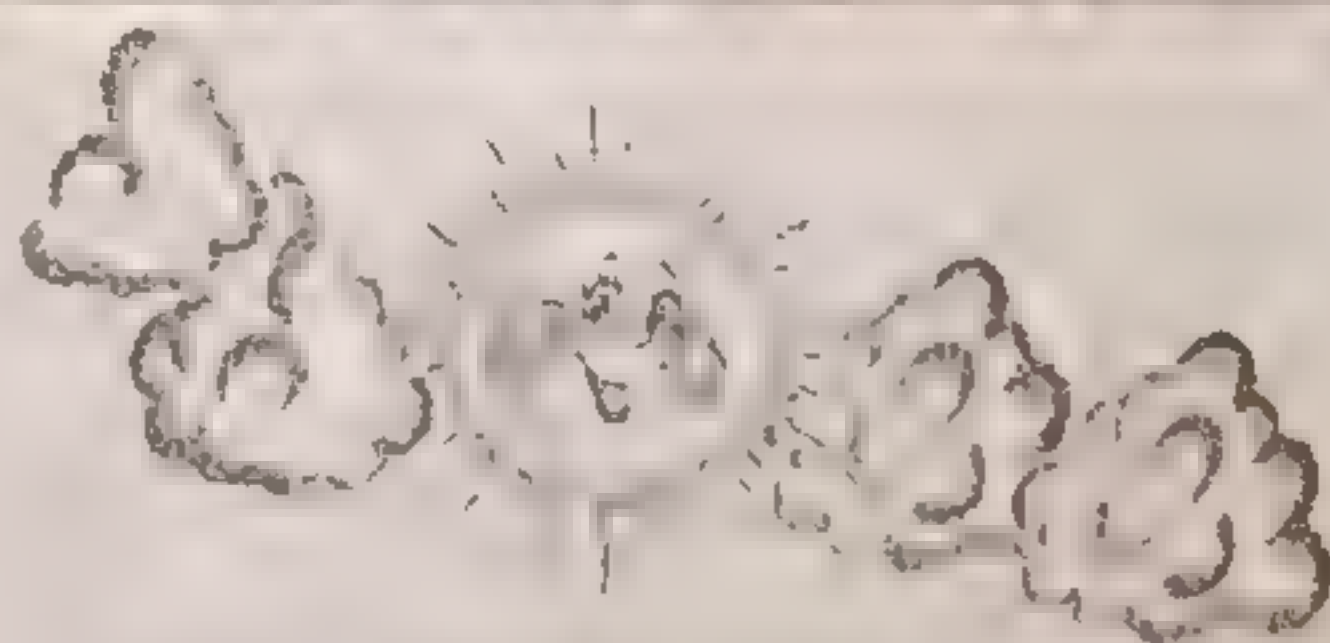
мы с сестрой. Бабушка лечила нас так: грела на огне мочу, полностью натирала нас и садила на теплую печь. За 3 дня вылечила.

Эти случаи убедили меня в лечебном действии урины. И все чаще стала я обращаться к ней. Насморк лечу упаренной мочой. Ею и лицо вместо очищающего лосьона протираю, затем смываю теплой водой. А результат, как говорится, налицо.

Елена Николаевна
Бортникова,
Р. Удмуртия,
п. Игра



Здравствуй, доктор Айболит!



И перестали ногти ломаться

С детства я мечтала о красивых длинных ногтях! Но, к сожалению, они то и дело слоились да ломались. И вот что как-то маникюрша подсказала мне. Я брала в равных количествах растительное масло и яблочный уксус, все смешивала и делала 10-минутные ванночки. И, действительно, помогло ведь.

Наталья Ивлева,
г. Киров

Домашняя микстура все лечит

Давненько хотел рассказать о средстве, которое от многих хворей помогает. Готовится оно просто и быстро.

Ст. л. соли растворите в литре воды. В 100 г 10 %-ного нашатырного спирта влейте 10 г камфорного спирта. Смешайте оба раствора и взбалтывайте, пока белые хлопья не исчезнут. Вот и все лекарство. Когда головная боль донимает, я эту микстуру на водяной бане подогреваю, смачиваю в ней голову и завязываю на ночь теплым платком. То же самое при болях в суставах. При пищевом отравлении выпиваю ч. л. раствора со 150 г холодной кипяченой воды. Ухо, бывает, надуется - смачиваю в растворе ватку и в ухо вкладываю, зуб заболит - и на него такую же ватку.

Вот и все лечение. Ни разу оно меня не подводило.

В. Александров

кой случай: пришла в дом женщина со слезами на глазах. Благодарил бабулю за помощь, говорила, что та ей жизнь спасла. Потом мне ее историю бабушка рассказала.

«Собралась она уж с язвой-то на тот свет, аппетит потеряла, внутри все огнем жгло, врачи на лучшее не настраивали. Она ко мне и пришла. Наказала я ей пить каждый день натощак полстакана еще теплого, из-под курицы, яичного белка. Так 28 дней. Затем 20 дней - по столько же картофельного сока за полчаса до еды. Острое, соленое, жирное и спиртное строго запретила. После такого лечения болезнь и отступила. А курс через год повторить нужно». Знаю, что женщина эта до глубокой старости прожила и на язву не жаловалась.

Светлана Валентиновна
Клемешева,
Приморский край,
с. Сергеевка

ДОКТОР

Газета «Аи, болит!»

5



Излечилась своим... упорством

У моей знакомой, 50-летней Нины Федоровны, после гриппа иммунная система ослабла, стали болячки «вылезать» одна за другой. Остеохондроз, гипертония, псориаз... Хождение по больницам давало лишь временное улучшение. Тогда Нина Федоровна обратилась к народной медицине и стала лечить себя сама.

Во-первых, полностью отказалась от сладостей - от всех! Просто стала смотреть на торты и пирожные как на яд для своего организма. Перешла на черный хлеб - 3 кусочка в день. Ограничила жиры. Затем ввела

двухразовое питание 3 раза в неделю. В рацион, по возможности, включала овощи, фрукты. Отказалась от ужина - заменяла стаканом воды на ночь. Ежедневно ходила пешком на работу - 3 км. Вычитала, что кожа периодически должна контактировать с морской водой и получать от нее необходимые вещества. Для этого чешую морских рыб промывала, сушила, размалывала в муку и вместе с рыбьим жиром наносила на ранки. Перед баней рыбьим жиром обтирала все тело, а иногда и просто соленой селедкой, очистив ее от кожи. После бани обтиралась столовым уксусом. Ранки обрабатывала настоем сухого чистотела. На пол-литра спирта брала пол-стакана корней или стеблей, настаивала несколько дней. После спиртовой обработки мазала ранки рыбьим жиром. Конечно, на белье от него оставались пятна. И запах далеко не каждому нравился. Но... Нина Федоровна пыталась относиться к этому с юмором.

Два года лечения миновало. Снизился вес на 20 кг, отступили остеохондроз и гипертония, почти успокоился псориаз.

Нина Федоровна не отступала. Последовало еще два года усилий. Но уже без болей в суставах, без зуда и больной кожи, с хорошим сном. Наконец-то отступил и псориаз!

Сейчас Нине Федоровне 59 лет. Она по-прежнему бодра, весела, а о болях и не вспоминает.

Людмила Ивановна
Савельева,
Ленинградская обл.

Перестала мама по ночам бродить



Маму мою к 70 годам (а жила она до 89 лет) страшная бессонница одолела. Она тогда в Никольском районе Вологодской области жила.

Ночами, как лунатик по избе ходила или у окошка сидела, а уснуть никак не могла, даже снотворное никак не помогало. А вот зашла как-то женщина с другого конца деревни и, узнав про мамину болезнь, велела весь матрац черной материей обернуть, пододеяльник черный сшить, как и наволочки, и даже черную ночную рубашу надевать. Сшили мы ей из черного сатина все, что требовалось. Вскоре и прошла у мамы бессонница.

В.А. Макарьева

Боль головную вылечила сама

У моей свекрови стала часто болеть голова. Шутка ли - 30 лет глабухом оттрубила. А на пенсию пошла - дачницей стала. Как про овощи да кусты читать стала - о полезности многих растений и узнала. И как голову свою вылечить - тоже. Ромашка, мята да ноготки (календула) у нее всегда растут. Она их в равных частях смешает, ст. л. чтобы получилась, и зальет стаканом кипятка. Постоит чай под крышкой минут 40, она и выпьет жидкость (1/3 стакана 3 раза в день). Я, говорит, и от бессонницы убежала.

Анастасия

От чесночной настойки стала я к простуде стойкой

Прихожу как-то к соседке - ниже этажом живет. А она что-то в банке трехлитровой разводит: для профилактики, мол. - На банку измельчаю три лимона с кожурой, три головки чеснока бросаю. А потом три ложки меда развожу. Три дня стоит банка в шкафу. Вот уж второй год простуда меня не берет, да и грипп стороной обходит. А уж легко как! - организм-то очищается. А всего-то по 3 ложки в день принимаю. Попробовала и я - хорошая штука! И чесноком не пахнет.



О. Мартынова,
с. Верхнее

Здравствуй, доктор Айболит!

Грозил рак в могилу свести...

Пять лет назад у моей крестной матери тяжело заболела сноха. Диагноз - рак печени. Сделали операцию, но, как сказали врачи, слишком поздно. Жить женщине оставалось максимум год. Тогда я предложил ей попробовать лечиться водным настоем болиголова. Женщина начала пить с одной капли в сутки, прибавляя каждый день по одной. Когда дошла до 41 капли, стала убавлять по одной капле. И к концу курса ей стало значительно лучше. Настой поставил ее на ноги, хотя не верившие в спасение родственники и соседи уже отсчитывали последние дни ее жизни.

Николай Самсонович
Трудинов,
Р. Мэрий Эл,
г. Йошкар-Ола



Кашель мне теперь не страшен

После окончания университета я работала учителем химии. В школе часто отключали отопление, а у меня были очень слабые бронхи и горло. Чуть переохладение - сразу же начинался изнурительный кашель. Так случилось и в тот раз, когда мне пришлось проводить родительское собрание. Помню, сдерживалась я с трудом. А после собрания ко мне подошла мама моего ученика и продиктовала рецепт. Уверяла, что он лично испытан ею на себе и на ее домочадцах.

Дома я залила ст. л. мелконарученных листьев эвкалипта стаканом кипятка, поставила на огонь и выпаривала, пока не осталось 2/3 от общего объема. Пила настой обязательно теплым. Первый день - по 2-3 глотка через каждые 3 часа, а дальше - 3 раза в день по глотку до полного излечения.

Мне очень помог этот совет. Теперь чуть что, я сразу же варю себе это снадобье.

Евгения,
г. Тамбов

При белях помог зверобой

Прочитала просьбу Надежды: «Помогите от белей избавиться». Я в молодости тоже часто страдала этим. Так вот, дорогая Надежда, мне помогла трава зверобоя. Заваривайте ее и пейте как чай. А еще делайте ванны из зверобоя. Заварите траву, как слабый чай, налейте в таз и садитесь в теплую воду. Уверена, что через неделю, в крайнем случае дней через 10, у Вас все пройдет. Лечитесь на здоровье!

А. Скутина,
Кировская обл.,
п. Ленинское



Здравствуй, доктор Айболит!

Доктор

И раны залечил исправно

А началось это все с того, что у моего мужа долго не заживала рана на голове. То ли инфекция попала, то ли еще что. Только никак не заживала. Более того, постоянно гноилась, появлялась сукровица. Не помогали никакие антибиотики и дорогие мази. И вот однажды теплым летним вечером, как водится, судачу я у ворот о том, о сем с соседкой-бабушкой, да и поделилась с ней: не заживает болячка-то у мужика, гноится. Рана хоть и небольшая, но опасно ведь - голова! А бабуля мне в ответ: «А у тебя грибо есть? Так ты пленочки кусочек отдели от него, приложи к ране да завяжи. Он всю грязь и вытянет». Тем же вечером я так и сделала. Наутро смотрю: пленочка засохла, а на ней - гной. Обрадовались мы, приложили гриб еще раз. Повторилось то же самое. И так делали до полного исчезновения гноя. Гриб не только вытягивал грязь, но и подсушивал рану. В конце лечения я просто прижгла ее зеленкой. На том про болячку и забыли. Теперь на голове у мужа лишь небольшой шрам - как напоминание о том, что спас его гриб.

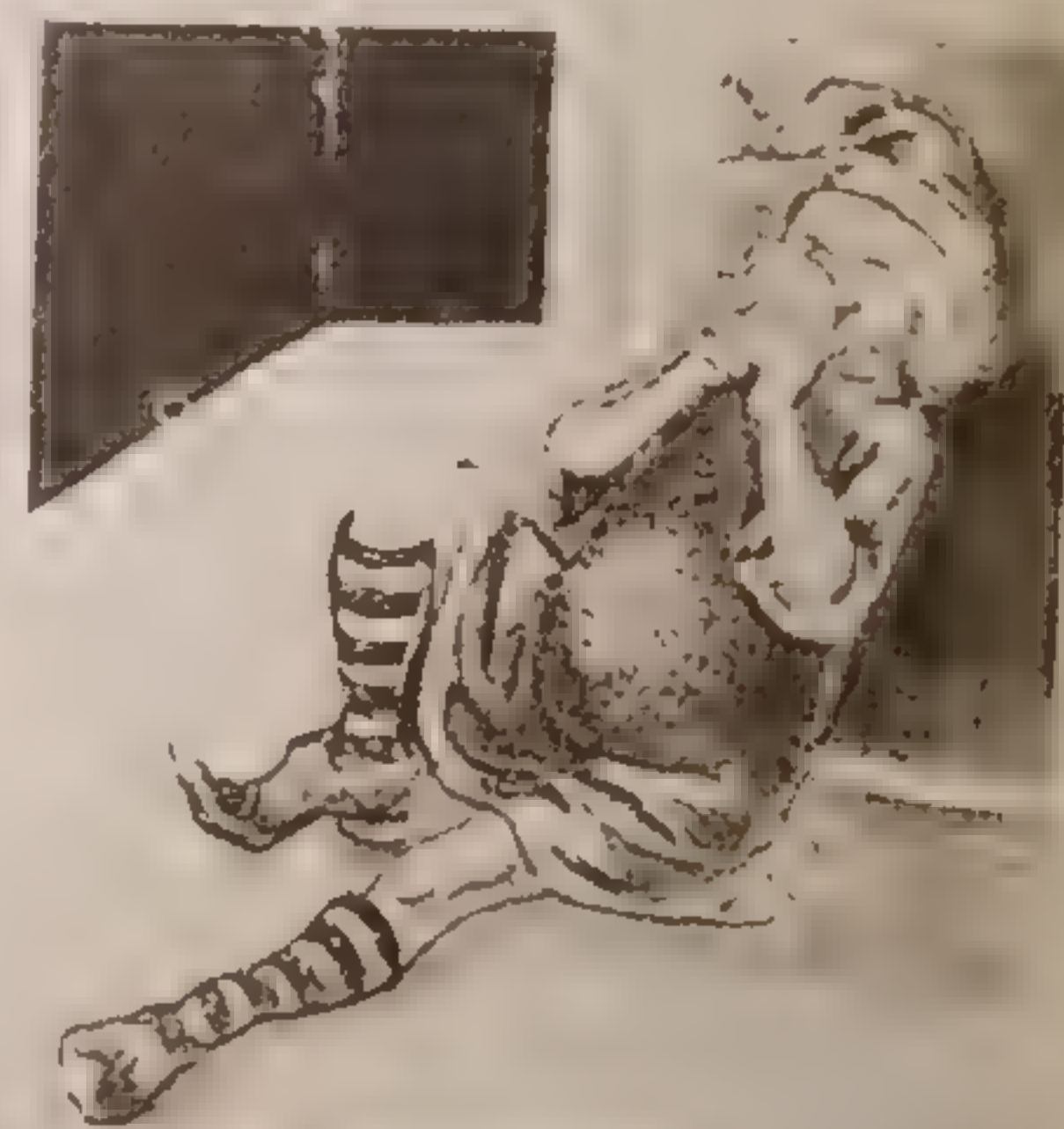
Потом сына он вылечил. Известное дело, мальчишки везде лезут, ссадины для них привычны. Придут домой довольные, грязные... И от этой грязи загноилась у моего ссадина на руке. Но я уже не боялась, не бросалась ни к марганцовке, ни к мазям. Отделила пленочку от гриба, приложила к промытой ране, сверху накрыла кусочком целлофана и завязала бинтом. Так не-

сколькими накладками и вылечили болячку.

Но это еще что. Случилось несчастье у дяди: ампутировали ему ногу. А после выписки из больницы культя загноилась. Так ведь жена дяди вылечила мужа тоже грибом. Говорит мне: «Мы только им и спасались! Правда, использовала я его весь. Но ничего - у соседей пласт возьму - нарастет».

И ангину на корню извел

Как-то у моей мамы заболело горло. Врач был краток: «Гнойная ангина, надо...» Испугалась мама назначенной процедуры да вспомнила про гриб. Налила двухнедельный квас в стакан, добавила чайную ложку соды питьевой. Зашипел квас, и мама давай им горло полоскать по нескольку раз в день. Дело было в пятницу, а когда в понедельник пришла к врачу, тот уди-



ШКОЛА оздоровления



Продолжение.
Начало на стр. 1

При насморке

Нагреть настой чайного гриба в эмалированной посуде, окунуть в раствор марлевые или ватные тампончики, а потом закладывать их в обе ноздри. Держать полчаса, потом - полчаса перерыв и еще на полчаса закладывать свежие тампоны. И так целый день.

При дизентерии

Чайный гриб, как дополнение к лекарствам, поможет очень быстро, за 2-4 дня нормализовать стул. Принимать его надо в течение семи дней по три стакана в день за час до еды.

При болях в ушах

Обильно смочить марлевую салфетку настоем чайного гриба, приложить к больному уху, укутать сверху слоем ваты, положить кусочек полиэтилена и завязать теплым платком или шарфом. Компресс можно держать всю ночь.

При атеросклерозе

Длительное постоянное употребление настоя чайного гриба значительно уменьшает количество холестерина в организме (жира, попадающего в кровь).

При инфицированных ранах

Сложенную в несколько раз марлевую салфетку обильно смочить настоем чайного гриба и наложить на рану на полчаса. Если рана достаточно серьезная, то на час. Процедуру повторить 3-4 раза с небольшими интервалами.

При гипертонии

Постоянное употребление настоя чайного гриба (два-три стакана в день) приводит к стойкому снижению кровяного давления.

Рецепты лечения



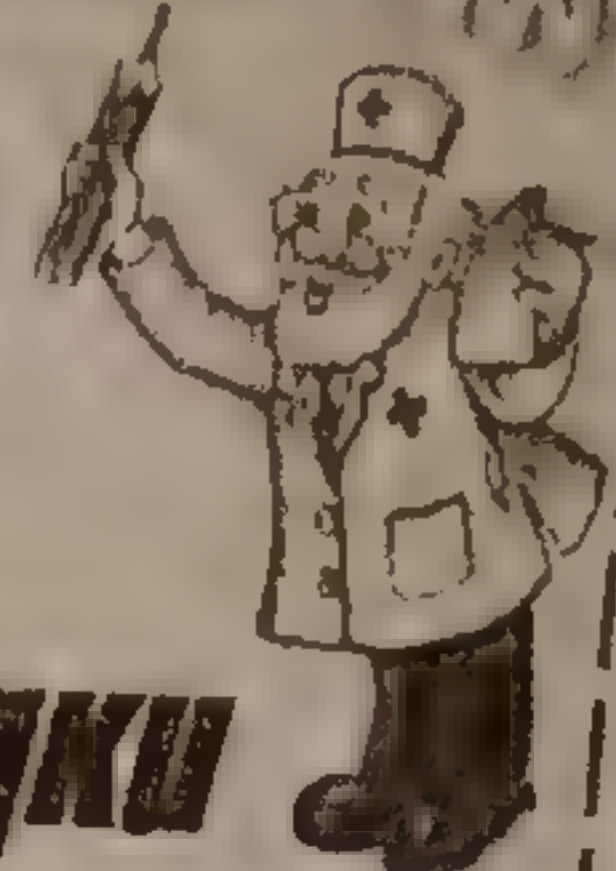
При ангине

Лучшее питье при ангине - это настой чайного гриба. Он жажду утоляет, и мочегонным действием обладает, и, самое главное, уничтожает болезнетворных микробов. Пить при ангине надо много - 5-6 стаканов настоя чайного гриба за день. Лучшее полоскание - тоже настой чайного гриба. Слегка подогреть его в эмалированной посуде и полоскать горло каждый час.

При головной боли

Постоянное употребление настоя чайного гриба позволяет постепенно свести на нет так называемые «беспричинные» головные боли. Это 2-3 стакана в день на протяжении сколь угодно долгого времени. Чайный гриб можно пить хоть всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы - очень много.

В облике медузы



вился: ангина практически прошла!

Так же и я лечу ангину у детей. Причем, чем старше настой, тем он лучше, целебнее.

Целебное содружество

Заинтересовалась я не так давно: что же это за чудесный гриб такой? Нашла литературу о нем и узнала: **гриб-то вовсе и не гриб, а медузомицент**. Так ведь и вправду он больше на медузу похож. Только к морским животным не имеет никакого отношения. На самом деле это - интересное содружество (симбиоз) нескольких видов дрожжевидных грибов и колоний уксуснокислых и глюконовых бактерий. Дрожжевые грибы преобразуют сахар в спирт и углекислый газ. Однако в содружестве медузомицента действует строгий «сухой» закон: соседи - уксуснокислые и глюконовые бактерии тут же превращают спирт в уксусную и глюконовую кислоты. Все эти превращения могут происходить только в присутствии **танина** - основного компонента чая. Медузомиценту необходим витамин С, который он синтезирует из чая. Вот откуда название - «чайный гриб».

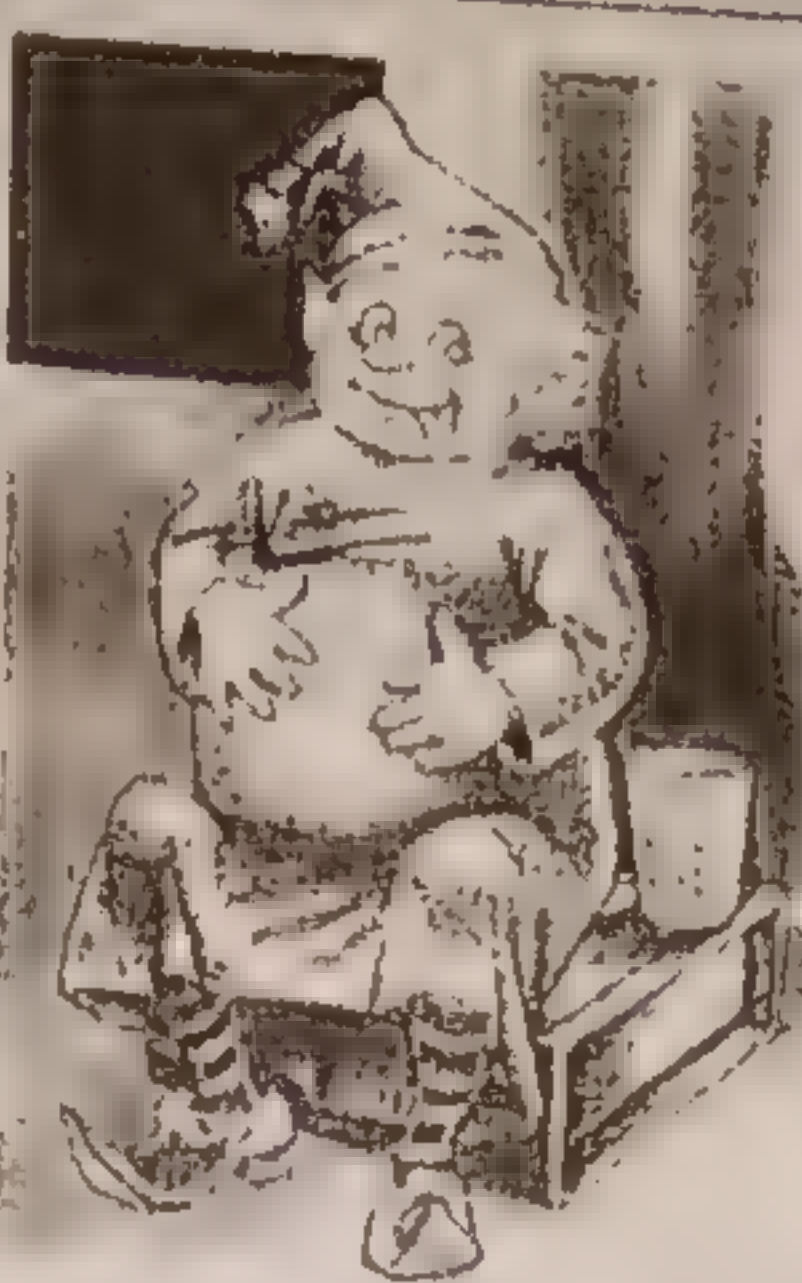
Медузомицент хорошо растет на слегка подсахаренном слабом растворе. Не старайтесь ему угодить, щед-

ро посылая сахаром и подливая крепкий чай - он от этого болеет. Как и от кристаллов и ко в сахара, попадающих на него.

Ему хватает недопитой, остывшей заварки, разбавленной кипяченой водой. Любит он и кофейную гущу, и остатки растворимого кофе - они придают напитку приятный кофейный аромат. Словом, медузомицент неприхотлив и не требует дефицитных, дорогих продуктов. Наоборот, он не дает пропасть остаткам. Температуру любит комнатную, свет - неяркий.

Как всякая кислота, **настоя медузомицента обладает антимикробным действием**. Отсюда и идут его полезные, чудесные свойства. Впрочем, если разобраться, никакого чуда нет. Просто это доброе фыркающее существо в банке готово всем и всегда помочь. И если у вас в трехлитровой банке плавает гриб, знайте: у вас есть настоящий доктор.

Елена Фалилеева,
Читинская обл.,
г. Петровск-Забайкальский



Беда от красной ягодки

Был сухой солнечный август. Поехали мы со знакомой в лес - просто погулять. Ходим, так сказать, по целине леса: ах, как хорошо, ах, какая ягодка красная! И в рот ее. Несколько раз угостились - плохо ли?!

Домой пришла под вечер. Устала. Душ приняла, перекусила малость. А теперь, думаю, можно и мусор вынести. Но на обратном пути, у самого подъезда, вдруг голова, как Райкин говорил, «пошла циркулем». И так сильно закружилась, что я испугалась: упаду ведь! Стою, держусь за заборчик и размышляю: с чего бы это? В лесу не впервой гуляла, случалось уставать и посильнее, но головокружения не бывало. Да вроде быть ему не с чего - все, как обычно... Вот тут меня и осенило: «Ах, ягодка какая красная!» Немытые ягоды немтыми руками ела. И нужны мне они были, эти 5-6 штук?! Себя ругаю. А слабость! Отравление, видимо.

Что же делать?

Пришлось 2 литра вскипятить, остудить - чтоб теплой стала. Марганцовкой подкрасила до розового цвета и давай пить. А по-

том два пальца в рот - и освобождать желудок! Хорошо бы, думаю, и клизму сделать, но сил никаких нет. Прочистилась - и голове легче стало. Правда, процедура измучила: часа полтора с ней возилась. Ну все, решила, больше никакой землянички и вообще никакой ягоду - будь она хоть того красней! - в лесу в рот не возьму. Горьким опытом научена.

Спустя несколько дней на лестничной площадке встречаю соседку, Гамбарю. Она мне и говорит: «Вчера скорую помощь для Махмута вызывала. Отравление. Что-то немытое, видать, на садовом участке съел. В больнице ему желудок промывали...» Я уж не стала о себе рассказывать - неудобно. Но подумала: добро бы молоденькие были - тогда еще неосторожность простибельна, а то ведь вон возраст-то какой... Но все-таки приятно мне было, что я хоть скорую не побеспокоила - сама с бедой справилась.

Алевтина Александровна
Завозяева,
г. Казань

Настоем чайного гриба

При стоматите, гингивите (воспалении десен)

Полоскать рот 5-6 раз в сутки 8-10-дневным настоем чайного гриба. Уже через два дня язвочки начнут исчезать, а к третьему-пятому дню наступит полное излечение.

При подагре и ревматизме

Для того чтобы предупредить развитие этих болезней и облегчить их течение, рекомендуется по утрам принимать натощак по стакану настоя чайного гриба - это нормализует обмен веществ и очищает организм от шлаков. А для снятия боли на область суставов наложить марлевую салфетку, пропитанную настоем чайного гриба.

При нервной возбудимости, стрессе, переутомлении

Пить настой чайного гриба по стакану натощак сразу после пробуждения в течение месяца - и нервное напряжение вскоре исчезнет.

При хронических заболеваниях кишечника, печени, желчных путей

Принимать по стакану настоя за два часа до еды. После этого лечь на правый бок и полежать минут двадцать. Болезненность в области живота исчезает уже на вторые сутки, быстро нормализуется аппетит.

При солнечных ожогах

Рекомендуются марлевые повязки, пропитанные настоем чайного гриба, промывания и орошения.

При зубной боли

Слегка подогреть настой чайного гриба, полоскать им больной зуб, а потом подержать настой за щекой или положить на зуб ватку, смоченную настоем.

При ожирении

Пить настой чайного гриба 3 раза в день по стакану во время еды.

При фурункулезе

Свернуть марлевую салфетку в несколько раз, намочить ее в настое чайного гриба, отжать и положить на пораженное фурункулом место. Держать полчаса, потом салфетку снова намочить в настое и снова наложить на больное место еще на полчаса. Хорошо в таких случаях помогают также промывания и орошения настоем чайного гриба.



Хотя бы боль уменьшить

У моего мужа, чернобыльца, вырезали опухоль легкого. Но болезнь прогрессирует, и ничего не можем сделать. А ведь он вовсе не старый. Может, трава какая есть от его недуга? Одна надежда на вас, айболитовцы! Отзовитесь поскорее!

**Ольга Владимировна
Кудряшова,
160019, г. Вологда,
ул. Некрасова, д. 47, кв. 13**

Помогите парню подрасти!

Мой родственник (21 год) очень маленький ростом - 150 см. Он стесняется, нигде не ходит и ни с кем не общается. Как бы ему подрасти? Хоть немного?! Кто научит?

Лидия Ивановна Прошунина,
414009, г. Астрахань,
ул. Федеративная, д. 61

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте**: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

• **Телефоны:** (8184) 55-16-08,
55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

**Я бы семена
и посадила**

Прошу выслать мне живицы и семена кипрея (иван-чая). У нас заводские дачи-огороды превратились в пустыри: земля каменистая. А я бы посеяла там кипрей - пусть растет на пользу.

**Валентина Дмитриевна
Бакисова,
352530, Краснодарский край,
Лабинский р-н,
с. Владимирская,
ул. Мира, д. 46**

**Пришлите
миндальное масло
и хмелек**

Помогите приобрести то, чего у нас в Астраханской области нет: миндальное масло и траву хмелек (только не хмель, а хмелек). Очень надеюсь на отзывчивость айболитовцев. Оплату гарантирую.

**Мария Павловна Паришина,
416210, Астраханская обл.,
Енотаевский р-н,
г. Восток,
ул. Молодежная, д. 2, кв. 2**

**Продолжается
всероссийская подписка!**

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живнца», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года
не изменились.

Хотим, чтобы нос задышал

У нас с отцом хронический насморк уже 4 года. Разное лечение пробовали, но результата нет. Нос заложен постоянно: ни спать, ни есть нормально не можем. Устали покупать и капать нафтизин, но кроме него ничего не помогает. Врачи видят один выход - операция. Вот бы избавиться от болезни и не пользоваться каплями!

Ольга Владимировна Ахмадиева,
624090, Свердловская обл.,
г. Верхняя Пышма,
ул. Чистова, д. 11, кв. 21

Сына мучает гастрит

Моему сыну 35 лет. Вот уже больше 15 лет мучается он гастритом. Очень сильные боли в желудке, особенно по весне и осенью. Лекарства на время успокаивают боль, а совсем не излечивают. Для нас важны любые советы и рецепты. А если у кого есть травы от гастрита, то вышлите. Оплату гарантируем, только напишите сразу: как употреблять и сколько времени. С уважением

Капитолина Ивановна Жабина,
414041, г. Астрахань,
ул. Зеленая, д. 68, кв. 57

Не могу с грыжей справиться

В 1995 году я перенес четыре тяжелые операции. Но словно на память о них в области печени образовалась послеоперационная грыжа. Вот уже 5 лет ищу лекарство от моей беды, но все бесполезно. Не знают ли читатели «Ай, болит!» средство, которое меня от этой грыжи избавит? Не идти же мне опять на операцию!

Виктор Аркадьевич Макаров,
164444, Архангельская обл.,
Приморский р-н,
п/о Нижняя Золотица

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164601, Архангельская область,
Свердловский, ул. Плюшкина, 3
Архангельск. Общ. 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 327 Тираж 227.700 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
по графику -
пятница
- 17.00,
фактически -
пятница
- 17.00

Тел./факс: секретарь - (8124) 55-28 66
заместители редактора по технической
работе и маркетингу - (8124) 55-16 03
телефоны: бухгалтерия - 55-10 32
корреспонденция - 55-10 32

Директор
Редитор
Корректор

[Faint handwritten notes at the bottom of the page]

Бурдаева Г.С.
Хомцова И.И.
Иванова Т.Ю.
Соловьева О.Г.,
Бобарукина Е.И.
Трачугина Е.И.
Савиленко Н.И.
Богодина О.И.
Шевнина О.Ю.

Ай, болит!

Газету издавали 11 апреля 1992 года Г. Барбала и В. Ветрусов



Газета лечит лучше, чем врачи

Здравствуй, любимый Айболит! Не нахожу слов благодарности за твою заботу. Большое спасибо! Газета нас лечит лучше, чем врачи.

Павел Никифорович,
г. Москва

Подшивка ходит по рукам

Выписываю «Ай, болит!» первый год. Эта газета уже во многом мне помогла, а особенно моим знакомым. Моя подшивка ходит по рукам, я и сама переписываю рецепты и даю страдающим тем или иным недугом. «Ай, болит!» помогает нам в борьбе с болячками.

Л.Н. Капелька,
г. Первоуральск

«Не слушается» мочевой пузырь

У меня слабый мочевой пузырь. Перелистала все номера «Ай, болит!», что успела купить, но пока на сей счет ничего не нашла. Дорогие травники, помогите справиться с хворью. Я еще молодая, а эта болезнь мне всю жизнь портит!

Марина,
Р. Удмуртия

Спасибо за рецепт от экземы

Хочу поблагодарить З.Л. Федорову из г. Красноярск за рецепт мази от экземы. Благодаря ей у нас несколько знакомых смогли облегчить себе страдания от этой болезни. Большое ей спасибо!

Г.В. Богданова,
Мурманская обл.

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Вышлаю стальную стельку

Женщина из Мурманской области спрашивала: где приобрести стельки из легированной стали от эпилепсии? Это действительно очень эффективное лечение. Вышлите точную копию размера стельки из бумаги, и я постараюсь Вам помочь. Могут и другие обращаться.

Алексей Крылов,
654034, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, а/я 803

Окажем помощь

Даем консультации по многим заболеваниям, записываем на фитолечение. В письмо вкладывайте конверт с обратным адресом. Любовь Ивановна Стратоникова, 163015, г. Архангельск, ул. Чкалова д. 16, кв. 2, тел. 61-05-13

Помогу в коррекции близорукости

Помогаю в коррекции близорукости нетрадиционными методами. Регулярная самостоятельная работа. Отвечу на все письма с подробным описанием состояния зрения. Конверт с обратным адресом обязателен.

Владимир Викторович
Логинов,
443099, г. Самара,
ул. Фрунзе, д. 97/99, кв. 4

«Ай, болит!» - глоток свежего воздуха

Трудно переоценить значение, которое представляет для нас каждый номер газеты-целительницы! Бывает, что люди отчаиваются, опускают руки перед непреодолимой, как им кажется, болезнью. Но вот откликнется добрая душа, поделится бабушкиным рецептом - и жив человек! При постоянном росте цен на лекарства «Ай, болит!» - как глоток свежего воздуха! Эту газету те, кто не смог выписать, покупают в складчину, зачитывают до дыр. Думаю, не только у нас в Самаре.

В. Логинов,
г. Самара

Продолжается подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живцу» читайте на 8-й стр.

«Крутое» средство от ячменей

Я у себя на глазах ячмени крутым кипятком прижигаю. Чувствую, что веко у меня чесаться и болеть начинает, сразу же беру чистый носовой платок, маленький кончик его в кипящую воду окунаю и тут же прикладываю к больному месту. От ячменя и следа не остается. Может быть, кипятком слишком «крутое» средство, зато с опухшим глазом ходить не придется.

С.П.,
г. Северодвинск

Коль видит око, да недалеко

А столетник на что?!

Молодой человек жаловался на упорный конъюнктивит. Я знаю, чем болезнь извести. Сделай капли из сока столетника: разведи их кипяченой водой 1:10. Я так дочке глаза вылечила, тоже люди научили. Пускала по 1-2 капли в каждый глаз 2 раза в день.

Э.М. Рокотова,
г. Тосно



Глаукома боится морковки

Эта коварная бестия просто не переносит морковь со сметаной. Ведь все оранжевые овощи и фрукты содержат каротин. «Если вы - любитель моркови, то глаукома вам не страшна», - утверждают нидерландские исследователи.

Если замучил конъюнктивит

При конъюнктивите и сопутствующей ему слезоточивости полезно промывать глаза свежим отваром пшенной крупы. Порцию отвара я использовала однократно. Облегчение наступает через 6-10 дней.

О. Сисоева

Свеклу едите - зрение укрепите

Недавно женщина ко мне обратилась: «У дочки очень быстро зрение падает, уж 0,3. Как повысить остроту зрения? Ах, говорю, чуть пораньше бы спросить Вам об этом! Могли бы черникой запастись - прекрасным лечебным средством. Оказалось, эта ягода у нее есть. Ежедневный прием черники (по 40-50 г дважды в день) - объясняю - помогает повысить остроту зрения. А лучше принимать смесь ягод с сахаром: на 1 кг 1200 г сахарного песка. Храните в холодильнике.

Но пусть не расстраиваются и те, у кого черники нет. Ешьте натощак свеклу - по 100-150 г в день. Тоже неплохо помогает. Я своему сыну свеклой подняла остроту зрения.

А.С. Семина,
врач-офтальмолог



Не поворачивая головы, посмотрите до предела вправо, а затем влево, по 4 раза. Закройте глаза на секунду и резко откройте их. Это улучшит зрение.

О. Капорова,
врач-офтальмолог

И аллергии больше не было

Вот уж я намучилась с аллергией на стиральные порошки! Да и куда от них деться - стирать же не перестанешь. Пожаловалась на свою беду женщинам на работе. И одна говорит: «У моей дочки тоже кожа чувствительная. Так она наринэ растворяет в воде и руки смазывает». Я в выходные после стирки сразу применила наринэ и еще несколько раз на неделе. В следующий раз стирала с опаской, вдруг опять эта аллергия вылезет. Но ничего не было! Теперь я и вам, женщины, это средство могу посоветовать.

Марина Крючкова,
г. Москва

А рецептов - уйма

Представляю, какую беду с кишечником терпит Т.В. Гаевская из г. Костомукши. Вот что я думаю. Это, скорее всего, хроническое воспаление Вас мучит, и потому понос. Попробуйте отвар цикория пить и листья жимолости заваривать. А одновременно из отвара трав прикладывать к животу компресс. А от геморроя свечи картофельные вставляйте - легче будет. Да рис с чесноком ешьте каждый день. Рецептов-то уйма, но почитесь-ка так.

П.А. Пилипенко

Здравствуй, доктор Айболит!

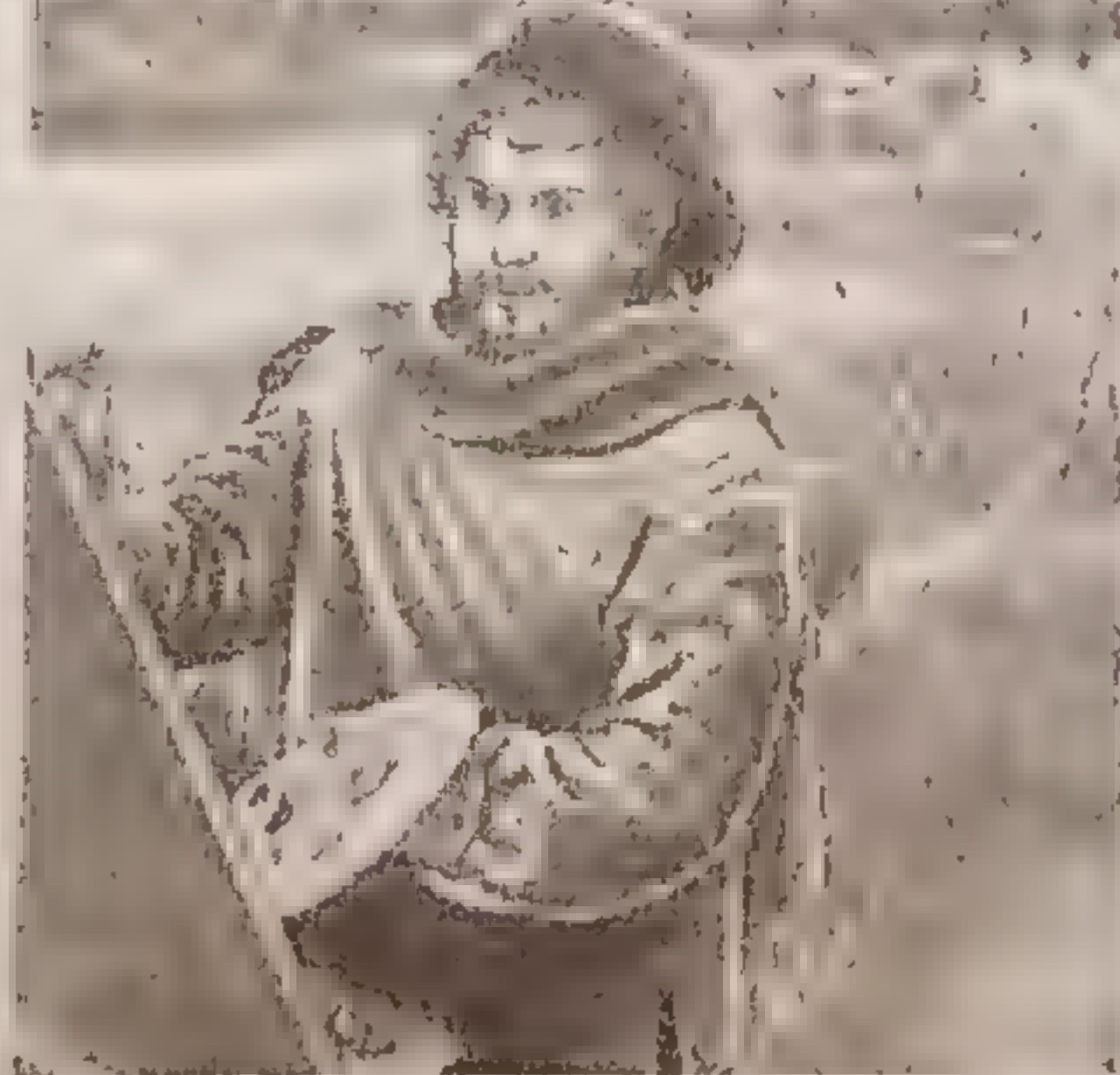
Мой знакомый художник, Николай Авдеевич, долгие годы страдал от застарелой экземы, не поддававшейся лечению обычными средствами. Ладони и запястья почти непрерывно чесались и причиняли постоянные страдания. Причем связаны они были не только с зудом. Он всегда стеснялся подавать руку, покрытую расчесами и белыми пятнами, для рукопожатия.

Но вот недавно я случайно встретил художника на улице и заметил, что от его экземы не осталось и следа. Оказалось, он избавился от болезни, можно сказать, случайно.

Прошлым летом отправился Николай Авдеевич в деревню на этюды. Нашел живописное место, установил холст на этюднике. И только-только начал рабо-

Против экземы... краска

тать, как опять зуд. Да такой, что полностью вывел его из равновесия. Кистью, прямо в краске, он начал с остервенением расчесывать ладонь. И через минуту вдруг с удивлением почувствовал, что зуд почти прекратился. Он обратил внимание: кисть была в «красной охре» - самой обыкновенной масляной краске, которую продают в тюбиках для художников. Николай Авдеевич выдавил из тюбика еще немного охры и втер ее, как крем, в обе ладони.



забыл, что такое зуд. А примерно через месяц исчезли и характерные пятна. Желая помочь и другим страдальцам от экземы, Николай Авдеевич рассказал врачу-кожнику эту историю. Дерматолог заинтересовался и порекомендовал способ художника нескольким своим пациентам. Через несколько месяцев после начала этого «эксперимента» оказалось,

что такое зуд. А примерно через месяц исчезли и характерные пятна.

Желая помочь и другим страдальцам от экземы, Николай Авдеевич рассказал врачу-кожнику эту историю. Дерматолог заинтересовался и порекомендовал способ художника нескольким своим пациентам. Через несколько месяцев после начала этого «эксперимента» оказалось,

«красная охра» (смесь обыкновенной красной глины с минеральным маслом) помогла избавиться от экземы примерно 20 % больных в течение месяца - что, в общем-то, уже хорошо. Особенно принимая во внимание абсолютную безвредность и дешевизну «лекарства».

А спустя некоторое время Николаю Авдеевичу случайно попала в руки книга о медицине в Древнем Египте. Каково же было его удивление, когда он прочел, что красная глина в смеси с маслом и медом была в те времена практически единственным действенным средством против экземы! Выходит, он случайно заново открыл это древнее лекарство и на собственном опыте убедился в его эффективности!

А спустя некоторое время Николаю Авдеевичу случайно попала в руки книга о медицине в Древнем Египте. Каково же было его удивление, когда он прочел, что красная глина в смеси с маслом и медом была в те времена практически единственным действенным средством против экземы! Выходит, он случайно заново открыл это древнее лекарство и на собственном опыте убедился в его эффективности!

Андрей Львович Пестов,
г. Киров

На всякую болячку средство найдется!

Момню, в роддоме при выписке меня вызвали к врачу, показали моего голенького первенца и спросили: «Возьмете или не возьмете?». Ребенок был весь в коростах, словно вытасченный из печи неудачный пирог. «Да его же надо лечить! Как возьму такого больного?!» - воскликнула я, и со мной началась истерика.

Странно, что при обходе врач неизменно повторяла: «Кузнецов - хороший мальчик». Неужели нельзя было сказать, что у него что-то типа диатеза, но стараемся лечить?! Во время же кормлений сынок был всегда затянут, словно кокон, - личико чистое, а тельце-то все гнилое. «Что же мне делать?» - завывала я от безысходности и припала к стоящей рядом со мной нянечке. Она бережно повела меня к выходу и зашептала: «Ты, дочка, заведи мальчонку, заведи! Ты его дома-то лучше поднимешь. Они тут вечно сгнойт дите, а потом говорят: «Опрелости это у него». Заведи, я тебя научу, как его поднять».

И ведь научила

«Ты, как приедешь, сразу же налей в бутылочку постного

масла, поставь ее в кастрюлю с водой и на водяной бане кипяти, пока масло не закипит. Этим маслом - стерилизованным - и смазывай почаще коросты. Они и заживут. А здесь кто ему будет это делать? Мой тебе совет - возьми, не оставляй дитя здесь! За детьми тут не тот уход - много их, а ты дома с одним справишься! Да, и еще. Конечно же, он будет поначалу плакать. Как помочится - так и в рев. Ведь щипать все у него будет.

И чтоб он грыжу-то не наревел, ты ему на пупок чистый промытый пятак прикрепи. Спиртиком его протри и на пупочек положи. С обеих сторон из кожи складку сделай и лейкопластырем заклеи.

Так он грыжу никогда не наревет...

Я обняла добрую нянечку, поблагодарила. Какое счастье, что ее встретила! Подняли мы нашего «спартанца» и грыжи избежали.

Сынок-то задышал!

А еще я благодарна за участие к моим материнским тревогам другой малознакомой женщине. Как-то я разговорилась с ней - по-

ведала с отчаяния, что очень болеет второй, трехлетний сынишка. Аллергия у него уже переходила в астму. Удушье терзало в одно и то же время - в 4 часа утра. Малыш задышался, глаза вылезали из орбит. Страшное дело! Я срочно начала давать лекарства и ставить на икры горчичники. А муж бросился к телефону в очередной раз вызывать «скорую». Машина увозила ребенка в больницу, там его подлечивали за 5-7 дней. Мы забирали сына домой, и все снова повторялось.

Выслушав меня, женщина сказала: «Я дам Вам адрес бабушки-знахарки. Это баба Тася Копытова. Уверена: она Вам поможет!» Какие слова! Услышать их уже - счастье! В тот же день я нашла бабу Тасю и уже на следующий привезла к ней малыша. Всего-то 3 раза и понадобилось бабе Тасе «поколдовать» над моим чадом. На следующее утро после лечения мы с мужем по привычке застыли в ожидании приступа, а его

нет! Малыш спал спокойно и больше, Слава Богу, никогда приступов не было. А с тех пор прошло 25 лет.

Холодею при мысли: а если бы не баба Тася? К сожалению, не могу передать, как она лечила. Но история-то, думаю, все равно поучительная. Вот говорят: «Язык до Киева доведет». Да не только до любого города - до выздоровления доведет!

Что бы было, если бы я, усталая от ночных бдений, сидела, словно ложку проглотила, - не поделилась с незнакомой доброй женщиной своей бедой? Нет, дорогие, не носите тяжесть в душе, обращайтесь к людям - и вам помогут.

Лидия Ивановна
Кузнецова,
г. Екатеринбург



Здравствуй, доктор Айболит!

В «Ай, болите!» №23 узнала о просьбе Г.Н. Пономаревой выслать ей порошок корня морозника и рецепт его применения.

Уважаемая Г.Н.! К своим 40 годам я приобрела массу хронических заболеваний: шейно-грудной остеохондроз, постоянно мучающая изжога, песок в почках, камни в желчном пузыре, миома матки. И еще - избыточный вес, который не могла сбросить никакими диетами и импортными таблетками. Появились одышка и постоянное желание отдохнуть, полежать.

И вот...

Случайно прочитала о чудодейственном морознике кавказском. Начала его принимать. Через неделю с болями стал выходить песок из почек, стул

приобрел запах антибиотиков - они шли из меня 3 дня. Началась сильнейшая очистка

лись боли и перебои в работе сердца. Улучшился цвет лица и вообще появилось

Уж так выручил меня морозник!

всего организма. Выходило очень много вонючей слизи, хлопьев, черной желчи. Обострился остеохондроз, изжога не пропала, как и головная боль. Но после 2 месяцев я неожиданно стала быстро худеть и к концу курса лечения потеряла 12 кг. Исчезла изжога, перестал беспокоить позвоночник, появилась легкость во всем теле, само собой возникло желание больше двигаться, активнее жить. Теперь с удовольствием возжусь в огороде и около дома. Да не в просторном халате, а в маечке и шортах! Естественно, пропал «стыд за себя» на пляже. Прекрати-

настроение с удовольствием жить. Я и гриппом не болела во время эпидемии.

Через 4 месяца приема морозника подошла очередь исследования организма на компьютере. Оказалось: почки - норма, печень - норма, матка - норма. Во как!

Могу выслать Вам корни морозника на 1 курс (6 месяцев - 200 руб. + почтовые расходы). А пью его так: 1 месяц

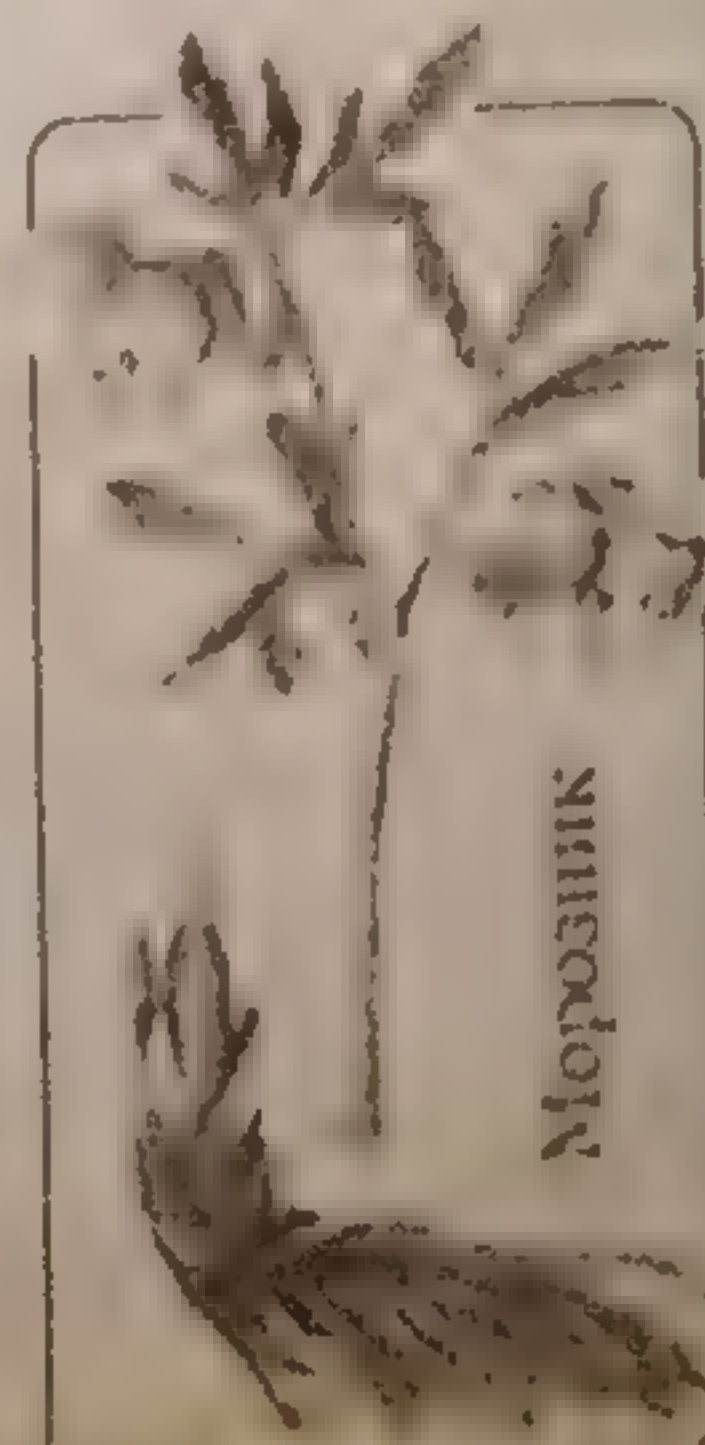
- ежедневно. Утром четверть горчичной ложки сухого порошка запивала стаканом воды и 1-2 часа ничего не ела и не принимала таблеток, чтобы рассосался только морозник.

После одного месяца ежедневного приема - неделю перерыв. И после, до окончания курса: неделю пить, неделю нет. Очень даже просто. На кухне, на дверце шкафа, я приколотла календарик и зачеркнула недели, когда не принимать.

Я Вам желаю выздороветь! Только вытерпите эти 6 месяцев.

Ольга Давыдова,
431600,

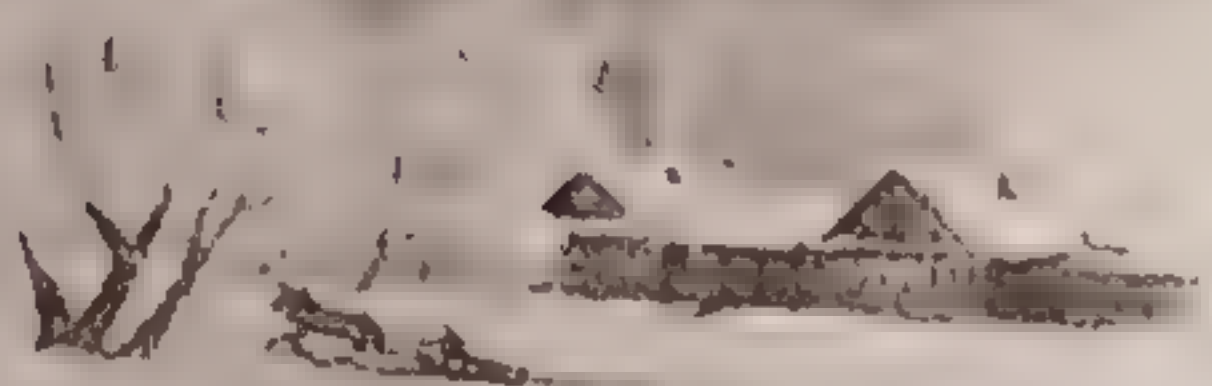
Р. Мордовия,
п. Рамоданово,
ул. Школьная, д. 2,
тел. 2-11-26



Почки осины вылечили сына

Поднялась как-то у сына моего 10-летнего температура - ничем сбить не могу. Так что, думаете, выручило? Почки осины! Заварила я ч. л. почек стаканом кипятка в кастрюльке, укутала и настаивала час - так бабушка раньше делала. Давала сыну 5-6 раз в день сначала по 2 ст. л., а на другой день уж и по одной. Температура-то и спала.

А. Тропинина,
Архангельская обл.,
г. Мезень



Холодная вода ангину извела

По молодости у меня была ужасная фолликулярная ангина - шишки гнойные по обе стороны горла. А мы в это время как раз купили сад-огород. Уходя домой с сада, приходилось мыть ноги холодной водой. Так у меня ангина и исчезла сама собой.

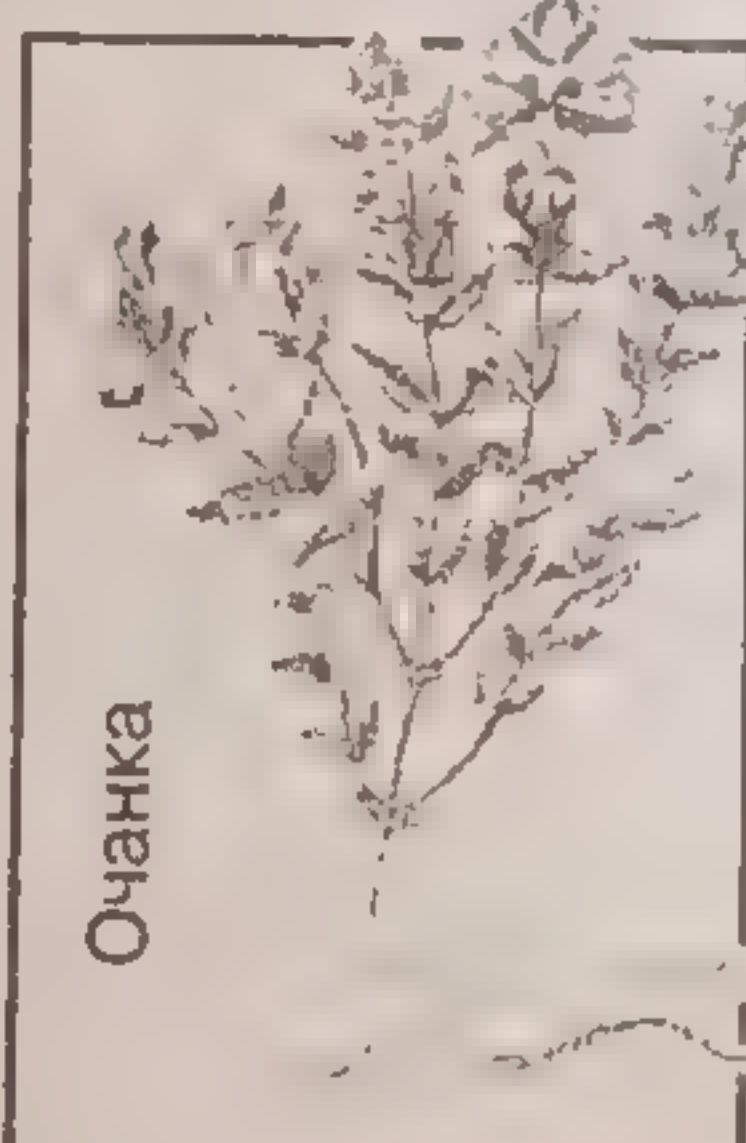
Т.К. Ерофеева,
Оренбургская обл.,
г. Новотроицк

Цвет очей моих - очанка

- Я слышала, что очанку смешивают с укропом, еще чем-то, чтобы капли сильнее действовали. Знаете Вы, Николай Николаевич, этот рецепт? - спросила меня знакомая женщина. Да, есть такой сложный рецепт. Траву очанки смешивают в равных пропорциях с лепестками васильков, цветов черной бузины и семян огород-

ного укропа. 2 столовые ложки смеси заливаете стаканом кипятка, а потом парите в духовке (закрыв, чтобы жидкость не выкипала) 2 часа. Фильтруете, охлаждаете до комнатной температуры. Закапывают в глаза по 2 капли. Этим же препаратом и моют глаза 2 раза в день. Но не настраивайтесь на скорый результат: лечение длительное.

Н.Н. Алеутский,
профессор СГМУ



Очанка

Спасет приготки «СОЛОМЕННАЯ» ВАННА

Очень часто женщины спрашивают, как вылечить воспаление придатков. Хочу рассказать, как вылечилась от этого моя тетя. А делала она вот что.

Брала небольшой пучок ржаной соломы, пропаривала его хорошенько в ведре с кипящей водой, а затем эту воду сливала в ванну, которую до половины наполняла горячей (как можно терпеть) водой. В первый день в такой ванне нужно «отсидеть» 10 мин., во второй - 15, а в третий,

четвертый - по 15-20 мин. Через 10 дней серию «ваннных» процедур повторить.

Но есть и ограничения в их приеме: такой метод лечения противопоказан тем, у кого слабое сердце или есть опухоли.

Еще одно довольно распространенное заболевание - киста яичника. Лечить их можно при помощи местных ванночек, которые готовят так. Третью часть кусочка «Детского» мыла натереть на мелкой терке, добавить к мыльной крошке 4 яйца и взбить все в однородную массу, затем развести ее горячей водой в тазу. «Ванна» готова.

Деталь: процедуру проводят строго на 10-й день после окончания менструации.

Евгения Вахрушева,
г. Нефтекамск

САМ СЕБЕ

Этим растением конфузы случаются у меня чаще всего. А происходит так. Уже где-то в конце июля начинаю я проводить ревизию

колитов, колитов). Особенно хорошее действие настоя отмечается при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и хронических

Подорожник большой всегда под рукой

собственных запасов лекарственного сырья - перебираю мешочки с травой и кореньями. Где подорожник? Нет подорожника! Опять про него забыл!

Нынче, правда, не оплошал. С него начал летнюю заготовку сырья. И запасся неплохо. Зачем нужен подорожник?

Приведу выдержку из одного авторитетного для меня справочника по лекарственным растениям: «Листья подорожника большого применяются в медицине в качестве отхаркивающего при бронхите, коклюше, астме и других заболеваниях органов дыхания, для лечения различных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов, энтеритов, энтеро-

колитов).

Лучшие результаты при использовании сока из свежих листьев. Его принимают по одной столовой ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды».

Я не имею привычки ссылаться даже на самые авторитетные справочники, если не располагаю убедительными примерами из жизни, личной практики. А они свидетельствуют, что подорожник, который встречается нам на каждом шагу и именно поэтому не очень-то уважаем, - обладает действительно волшебными свойствами.

Хочу вот только предупредить: растение это чуть ли не единственное, чьи листья перед сушкой рекомендуются промывать в воде.

Не знаю, как сейчас, а в годы моей молодости даже

Для укрепления зубов

Полезно время от времени натирать десны соком подорожника или полоскать рот настоем этой травы.

Как противовоспалительное и болеутоляющее средство

Прикладывать размятые или целые листья к ушибленным местам.

При гнойных ранах, язвах, конъюнктивитах, ангине, стоматите

10-15 г сухих листьев подорожника большого заварить стаканом кипятка, дать остыть, процедить. Полученный настой применять для промывания и полосканий.

Как кровоостанавливающее средство при кровотечениях, кровохаркании

Свежий сок листа подорожника. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день до еды.

При ахиллическом гастрите

2 ст. л. семян подорожника большого залить стаканом горячей воды, настоять, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

При болезнях печени

Рекомендуется съедать 2 раза в день по 4 свежих листа подорожника. В 10 дней болезнь излечивается.

ДОКТОР

городские мальчишки знали: **листья подорожника хорошо излечивают любые раны и порезы. Помогают они и при ушибах, свищах, фурункулах, язвах.** При этом весьма результативны свежие листья. Можно использовать и сушеные, предварительно их размочив.

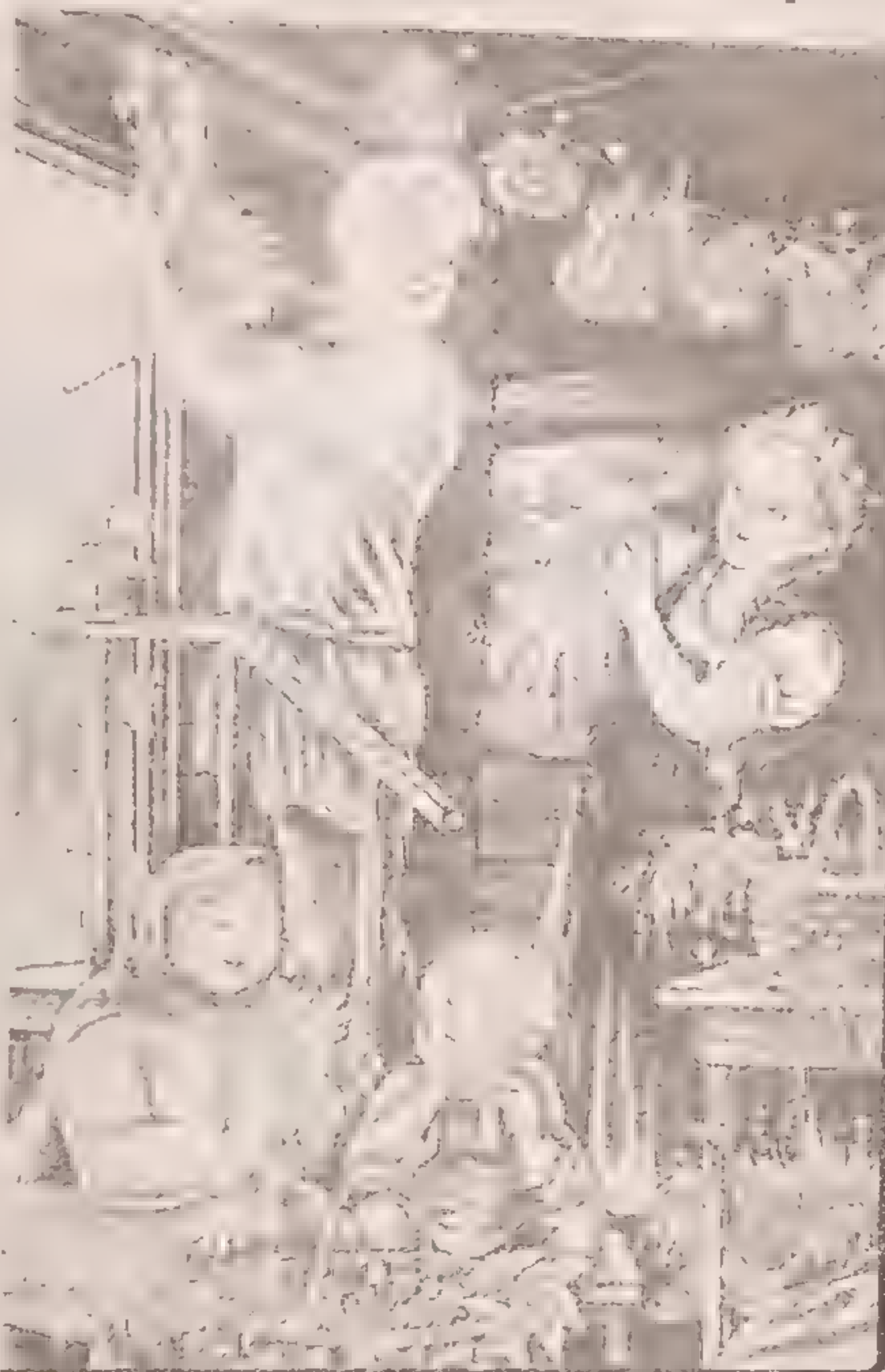
Из личной практики. **Настоями из трав можно в течение короткого времени избавиться от сильнейшей простуды, ангины.** Но лучше, конечно, не ждать, когда заболите, а принимать профилактические меры. Под этим подразумевается систематическое употребление настоев (с перерывами на неделю-две) из различных сборов. Весьма результативны настои из подорожника, мать-и-мачехи, крапивы, мяты, листьев черной смородины. Эти растения обладают антимикробным действием, богаты вита-

минами.

Дети, приученные к такому «напитку» с ранних лет, пьют его охотно. Простудные заболевания обходят их, как правило, стороной.

Подорожник можно собирать до октября. Но не советую откладывать это дело на потом. Запаситесь им лучше пораньше. Не пожалеете!

Вячеслав Николаевич Шанин,
травник-целитель,
г. Великий Новгород



Через 3 дня «Золотуха» и отступит

Прочла в «Ай, болит!» заметку по поводу мокроты вокруг ушей и сразу вспомнила, как мама лечила мою младшую сестренку от этой болезни. В народе ее называют золотухой. Она может проявляться мокротой возле ушей, мокрыми бляшками на голове и даже через глаза. Вот как мама лечила сестру. **В кипяток клала горсть травы череды, настаивала 2 часа, не давая остыть воде (закутывала), затем процеживала и давала пить по 2-3 глотка. А еще обмывала настоем больные места: чем чаще, тем лучше. Через 2-3 дня наступает заметное улучшение.**

Л.И. Зинченко,
Приморский край,
п. Тимирязевский

И стул наладился

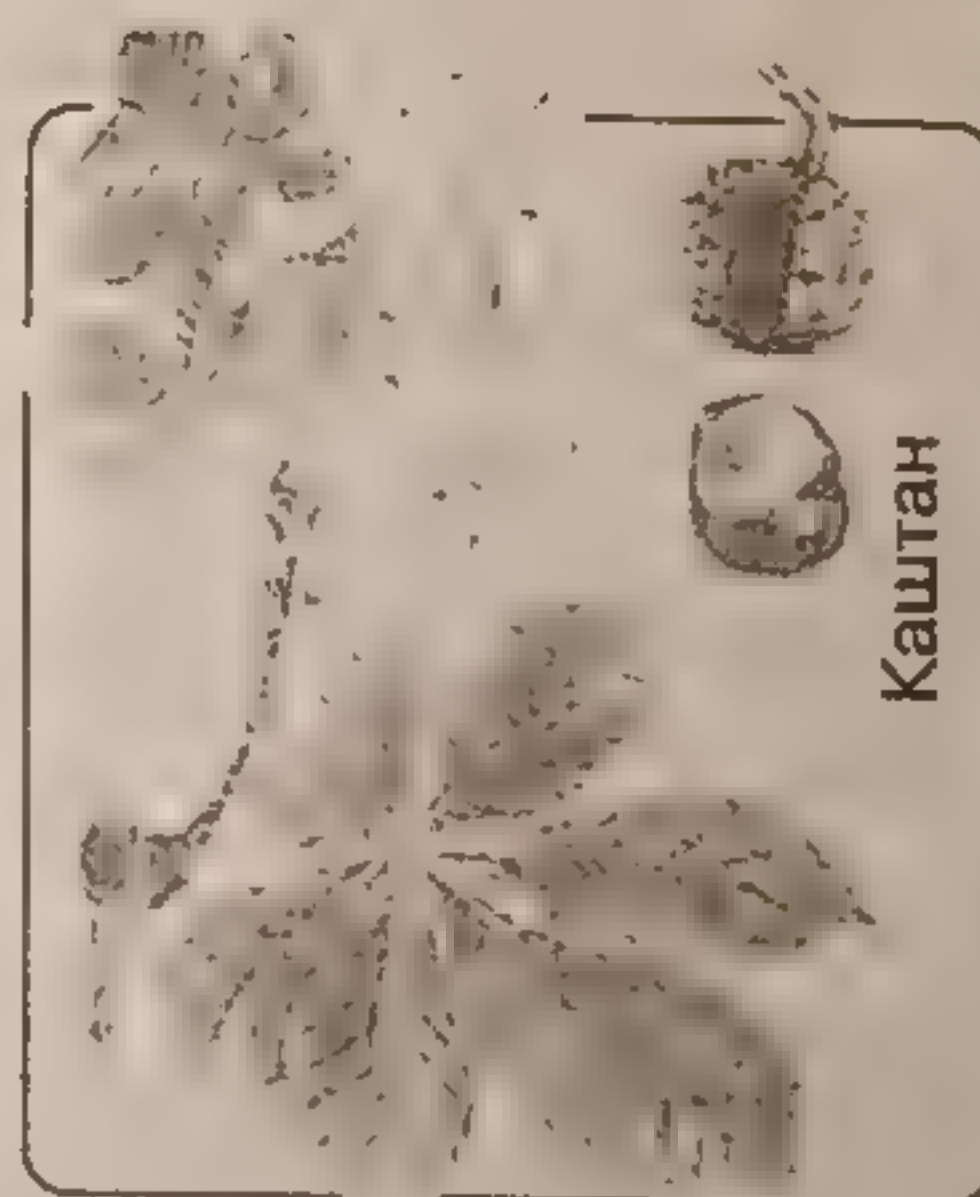
Запоры у мамы (ей 82 года) я лечила так: развела 2 ч. л. яблочного уксуса в стакане. Она делала по 2-3 глотка 2-3 раза в день, и стул наладился.

Г.Н. Третьякова,
г. Архангельск

Поддался тромбофлебит коштону

Кто-то спрашивал, как тромбофлебит лечить. Я рецепт знаю - моя соседка на себе испытала. И успешно. Надо **10 г цветков или плодов каштана конского достать. Освободить от колючих оболочек, размельчить и залить 100 г водки. Она неделю настаивала. Иногда встряхивала, говорит. Потом процеживала, капала по 30 капель в 1/4 стакана воды и пила за 20-30 минут до еды.**

А.И. Фролова



Каштан

Помогаю глазам отдохнуть

Я работаю корректором в газете. Глаза устают от напряжения. Я делаю так: **выхожу на улицу, а форточку открываю. Когда на улице, а когда и тут же, у своего стола, встаю, глубоко вздыхаю и задерживаю вдох. Затем сгибаю колени, опускаю голову как можно ниже и сильно моргаю глазами. Сжимаю плотно, а открываю широко. 10-15 секунд и надо, чтобы глаза отдохнули.**

Любовь Ивановна Калинина,
Новгородская обл.

И другие рецепты

Как успокаивающее средство при дерматитах от укуса насекомых

Свежие листья подорожника вымыть, хорошо смять. Применять в виде компрессов.

Как отхаркивающее средство

Ст. л. измельченных листьев подорожника заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по ст. л. через каждые 2-3 часа.

При хроническом гастроэнтероколите

Сок из свежего листа подорожника. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Курс лечения 30 дней.

При простудном и хроническом кашле

Ст. л. сухих листьев подорожника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды и при приступах кашля.

При атеросклерозе

Ст. л. сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за час глотками - суточная доза.

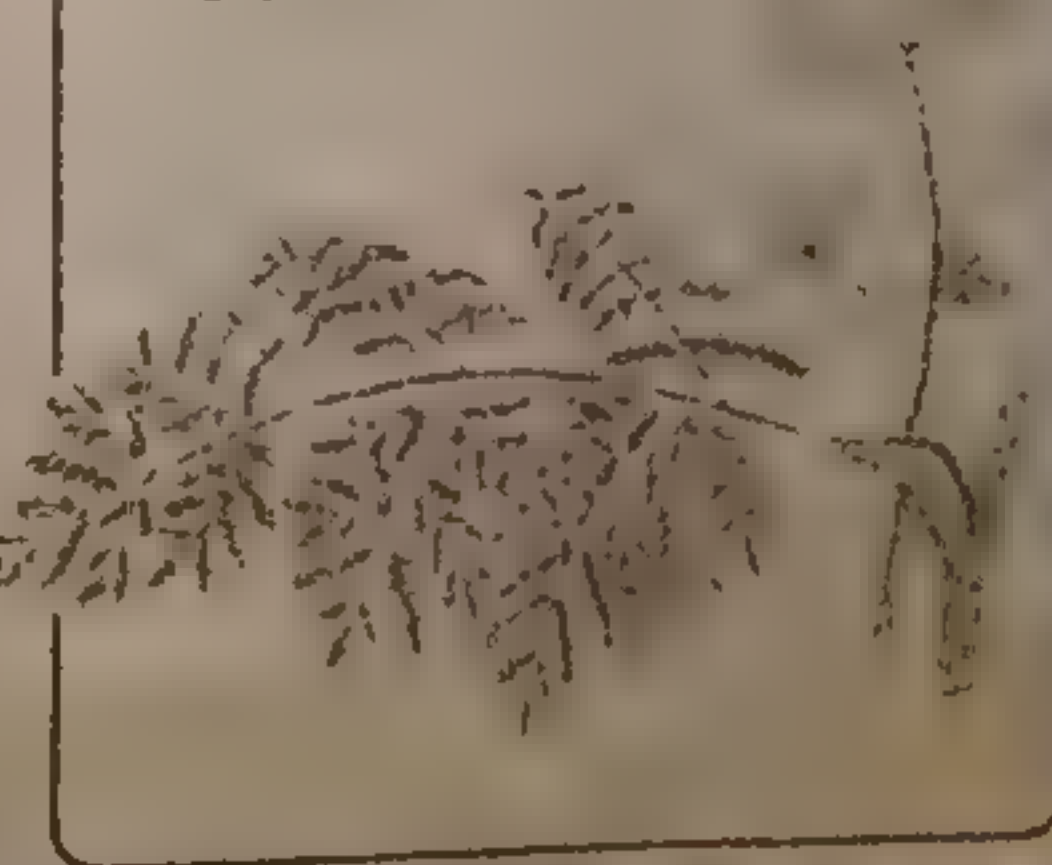
Мне уж хочется бегать

У меня в паху шишка с грецкий орех, к врачам не пошла, стала худеть. Из книги П. Брэгга я поняла, что это **рак яичника**. Читаю книги Малахова и Шаталовой, делаю, что они советуют. Пропила 4 курса болиголова. Пью дневную мочу по стакану. Узнала о соке чеснока с оливковым маслом. Сейчас пью и его, и сок лопуха с медом. Почувствовала жизнерадостность, бо-

рость, легкость, молодость, хотя мне 72 года. Делаю зарядку, обливаюсь холодной водой 2 раза в день, бегаю со своим пуделем на прогулку. Мне уже говорят, что я бегаю быстрее пуделя. Мне просто хочется бегать, бегать, быстро ходить. Сажусь только покушать. Мне, видно, шишку не изгнать, но здоровье поддерживаю, всегда с прической и опрятная.

Е.И.К.

Болиголов





ШКОЛА оздоровления

В одном из палисадников меня порадовал и поразила огромный куст зеленой душистой полыни Божье дерево, или Турецкий чай. А через несколько дней его уже не было. В угоду отдыхающим на том месте стояла скамейка. Не удержалась и спросила у хозяйки. В ответ услышала: «Да что толку от какого-то сорняка! Полынь - она и есть полынь». Жаль мне стало и погубленный куст - я долго искала это лекарство, издавна мне его присылали, - да их хозяйку жаль - на скамейке здоровья не высидишь. А ведь у этой полыни долгая история.

М спокон веков считалось, что полынь впитала в себя горечь людских страданий и поэтому нет травы горше полыни... А дух Родины олицетворялся с запахом степи, бескрайних просторов земли. Но...

В наше время уже не встретишь полынь ни на дачах, ни на рынках у травниц. Сорняк! Мы ищем импортные препараты, тот же эликсир Биттнера (где очень много полыни), а по спасению - топчемся. Много, конечно, значит



Полынь

реклама: послушал, посмотрел раз сто - и купишь. Упаковки все красивые, названия - звучные, семь бед - один ответ, выпил - и с кровати прямо вприпрыжку. Что там полынь, куда уж ей! Раньше хоть от насекомых использовали, а теперь она вроде бы и вовсе ни к чему.

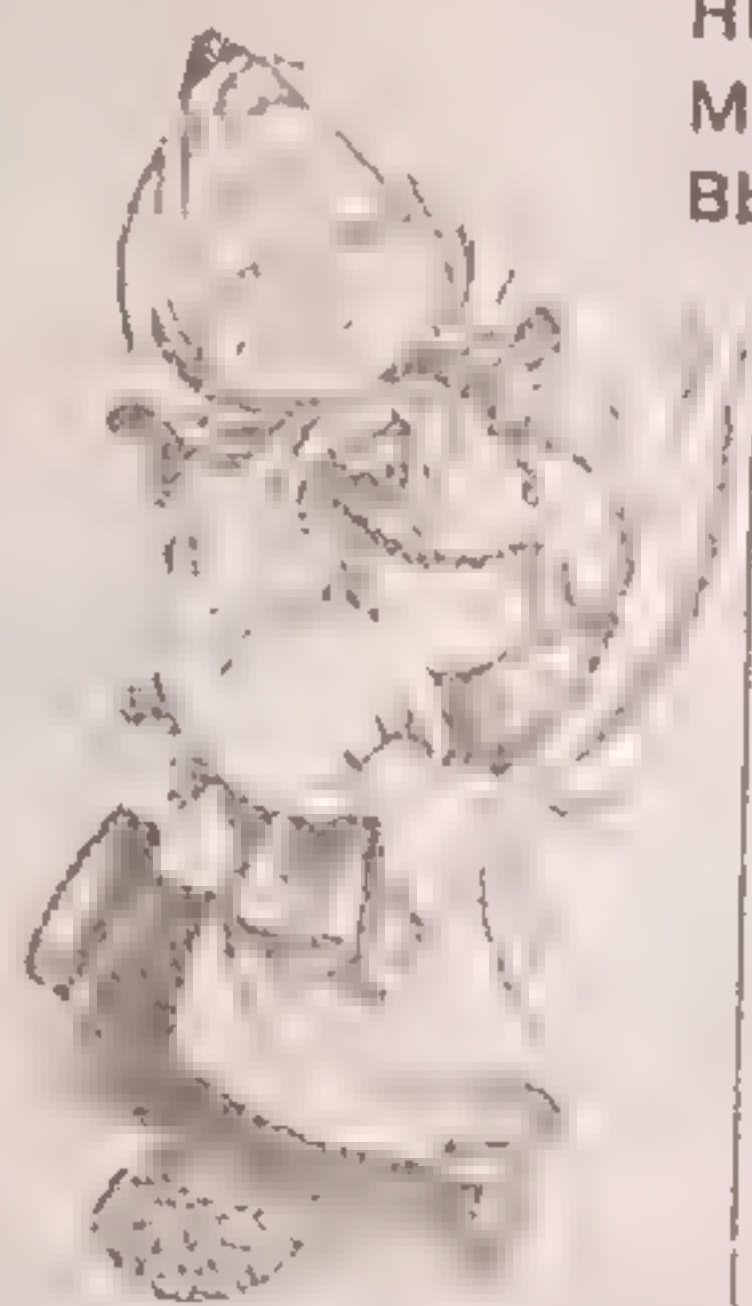
Что же хрупкая веточка может?

Полынь - артемизия относится к семейству астровых. Относительно происхождения родового ее названия у исследователей нет единого мнения. Большинство считает, что оно произошло от греческого слова «*Artemisia*» - здоровый, так как во все времена и у всех народов полынь пользовалась славой исцеляющего средства, была как бы местом здоровья. Плиний рассказывает, что соком полыни награждали победителей в беге, состязания которых проводились в священные дни. Считалось, что это очень достойная награда, так как с помощью полыни они сумеют сохранить здоровье, «а ведь оно, как известно, и целого мира дороже».

Согласно другой версии,

полыни дано имя Артемизии - жены царя Мавзола, которая излечилась этим растением.

Третий вариант происхождения названия. По преданию, Артемиды была покровительницей рожениц и будто бы впервые именно она применила полынь в качестве родовспомогательного средства. Об этом свойстве полыни знали не только в Древней Греции, но и в Египте, Китае. Жрецы Ириды - богини плодородия и материнства, носили на голове венки из полыни. Считалось, что полынь охраняет от дурного влияния, сглаза, колдовства и несчастия. Не зря ее с давних времен применяют во многих заговорах на здоровье, оберегах, снятиях сглаза



полыню дома и конюшни с сараями - изгоняли зло, несчастье, оберегали от воров, пожара. Для этого полынь срывали

только на Успение - 28 августа, освящали в церкви и хранили до надобности.

Вместо стельки положи полынь...

Для лечения разных болезней полынь используется с глубокой древности и во многих странах. Плиний писал, что путник, положивший в обувь полынь, не почувствует усталости в дальнем пути. Ее применяли при желудочных

Турецкий или Целебные

и порчи. Пучки полыни вешались над входной дверью и над окнами.

На Руси полынь всегда была почетным обрядовым растением. В начале лета праздновался девичий праздник Семик. В этот день молодежь «гоняла русалок». Девушки весь день носили полынь под мышками для предохранения от ведьм и русалок. Увидев девушку с растрепанными волосами, на

ее вопрос: «Что у тебя в руках?» - не лезь было отвечать «свекла» или «петрушка», иначе русалка защекочет до смерти. Нужно сказать: «По-

лынь», - и русалка тотчас исчезнет. При прохождении путниками страшных мест - кладбищ, темного леса, болота, огневищ, пожарищ - люди брали за пазуху полынь и в обувь тоже. Кроме того, полынь в праздники служила приворотным зельем, стоило только хлестнуть избранника стеблем полыни.

На Руси под Новый год или Рождество окуривали

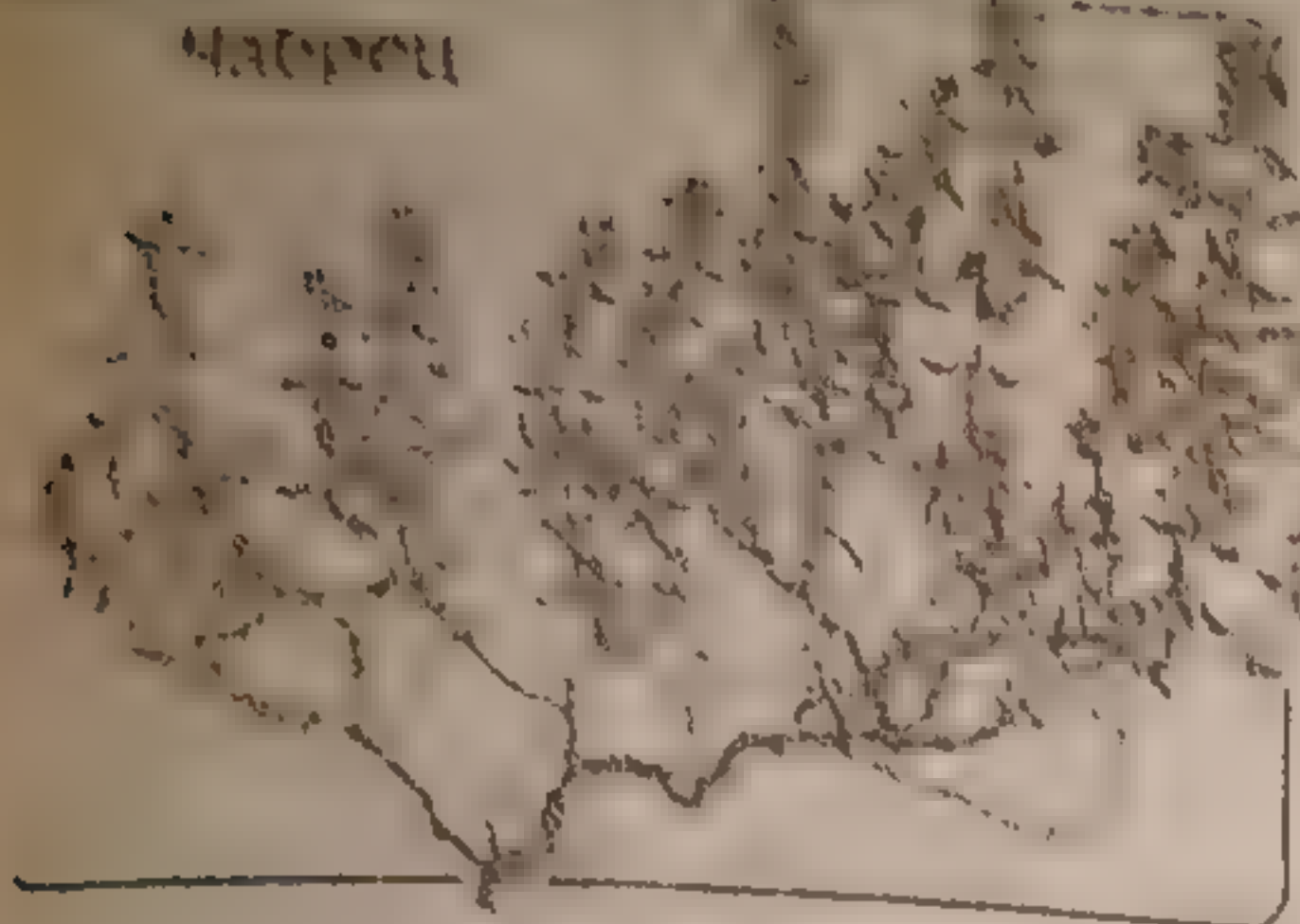
и глазных заболеваний, в качестве мочегонного и глистогонного средства, при лихорадках. А Авиценна широко рекомендовал ее при головокружениях, морской болезни, головных болях, тошноте, обмороках, для улучшения аппетита обессиленных больных. Он отзывался о ней как о сильнейшем противоядии, а также считал, что она лечит самые разные заболевания, прежде всего - желудок.

К сожалению, сейчас редко у кого здоров желудок. Гастрит - привычное явление нашей жизни. Ну, а сколько различных отравлений?

В народе полынь - лекарство

Знать бы страдающим о нашем лекарстве-сорняке! Применяют ее при заболеваниях дыхательных путей, при ревматизме. А в Сибири с успехом лечат эпилепсию, менингит. Применяют и как желудочное, желчегонное, мочегонное, болеутоляющее средство, а дезинфицирующее - даже при холере. Полынь считается ценным лекарственным растением для

Чабрец



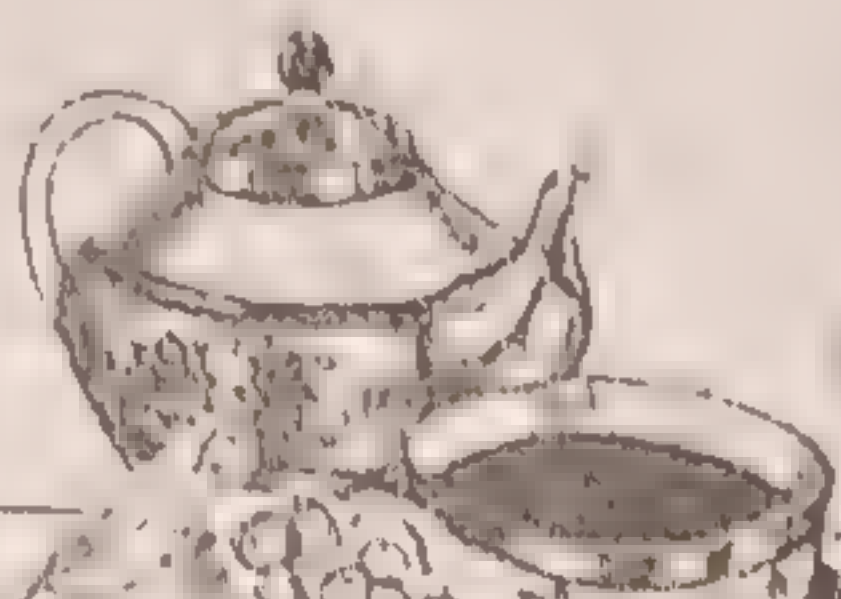
лечения различных локализаций рака, в частности, рака желудка, пищевода, желудочно-кишечного тракта, женской половой сферы. А для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, бессонницы, головных болей, голову обвязывали полотенцем, смоченным отваром полыни, на ночь. В гомеопатии она широко используется как снотворное средство.



Полынь не считается сорняком в Швейцарии, Швеции, Франции, где широко применяется в официальной меди-

Божье дерево - разновидность наиболее ценной полыни. Ее отличает то, что это многолетний куст, но листочки - тоненькие, сочного зеленого цвета, длинные, похожи чем-то на куст спаржи (ветками спаржи украшают букеты цветов - это для образа), никаких пушинок, никакого серого налета. И растет она не везде. Моя знакомая отправила сестре за границу сухой стебелек этой полыни - и получила все заплаканное благодарное письмо, так напомнил запах Божьего дерева дух Родины.

Я уже упоминала, что победителям в беге в древние времена давали пить сок полыни - сок этой полыни, он приятен. Сок обычной сорой полыни выпить очень трудно. Да и венчик на голове из Божьего дерева у священнослужителей был вместе с обыч-



Чай, свойства полыни

цине. В Коми полынь используют при нарушении обмена веществ и малокровии. У народов Западной Европы - при эпилепсии, холере, ДЦП, диспепсии, циррозах, гастроэнтеритах, женских болезнях, усталости, астении, для родовспоможения, как abortивное средство, при анемии, потере памяти, диабете - особенно в пожилом возрасте.

Употребляют полынь и при ожирении, отеках, водянке. Для лечения желудка, улучшения аппетита применяют так:

Ч. л. травы на 2 стакана воды. Доводят до кипения, настаивают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ной полынью, возможно, поэтому и название у нее - Божье дерево? В лечебных целях применяют траву этой полыни - «Herba abrotans». Ее срезают во время цветения и сушат впрок в тени. Применяют для лечения опухолей, в т. ч. раковых, астмы, желудочных болезней, при эпилепсии, болезнях сердца, диабете.

Чай

для всей семьи

Я советую всем: и больным, и здоровым, и детям - пить такой противовоспалительный, вкусный, витаминный и лечебный, бодрящий чай.

Взять щепотку Турецкого чая, ч. л. измельченного шиповника, ч. л. листьев облепихи, щепотку хвои, щепотку семян конского щавеля, щепотку чистотела - на 3 стакана кипятка, добавить 2 ч. л. меда (не сахара), хорошо бы и кусочек лимона - вот чай

здоровья! Если же добавит туда кусочек зеленого горького ореха или два его внутренних перегородки - лечению и для диабетиков, и от цитовидки. Чай - для всей семьи.

«Божье дерево» поистине волшебное!

дровности именно полыни Божье дерево приписывали просто волшебную силу, считали даром богов, ею лечили падучую (эпилепсию), а именно болезнями желудка и падучей страдали чаще всего великие полководцы и правители. Многие из них

полыни обязаны жизнью. Именно ее волшебный алкалоид абротин возвеличил растение в Божье дерево: признание и благодарность народа

не позволили

назвать полынь каким-нибудь «великим кустиком».

А лечебные «удары» она наносит по многим болезням сразу, а не только снимает боль.

На Дальнем Востоке старики применяли метод лечения различных заболеваний при помощи сжигания шарика (сухого) полыни на определенной точке кожи тела. Это называлось «моксе». Или же прижигают точку тела папиросой, наполненной сухой полынью (при этом кожа не обжигается). В 1843 году на торжестве открытия нового моста в Токио присутствовал 242-летний старик Мампэ со своей женой 221 года, с 201-летним сыном, с женой сына - 193 лет, внуком 153 лет, женой внука 138 лет. Когда его попросили поделиться секретом долго-

летия, старик ответил: «У предков своих я научился «моксе» (прижиганию) и пользуюсь им всю жизнь. Я и моя семья ежемесячно с 1 по 8 число делаем себе прижигание на ногах и точке «цзу-сан-ли». Старик показал, что она находится ниже края коленной чашечки сантиметром на 9.

современной науке также известно, что некоторые точки способны в значительной мере поднять энергетику организма, что крайне важно в преклонном и старческом возрасте. Точка цзу-сан-ли считается точкой от 100 болезней. И давно используется для prolongation жизни. По астрологическому календарю процедуру делают в течение 8 дней, начиная с новолуния. Загодя готовят папиросы, набитые сухой травой полыни Божье дерево (можно и другой), находят точку и, не прикасаясь к коже (может быть ожог), прижигают пять минут, затем через час - и так несколько раз.

Так что не спешите вырвать куст полыни на своем участке, а если его нет - посадите. Пусть оберегает растение ваш дом от горя и несчастий, недугов и порчи. Положите веточку дома, повесьте над дверью, положите под подушку - и сон будет крепок, и нервы спокойны. Ну и, конечно, пейте на здоровье Турецкий чай - чай бодрости, молодости и долголетия!

Вот прекрасный рецепт лечения **желудка, желчно- и почечно-каменной болезнью:**

По 20 г берут травы руты (или душицы, или зверобоя) и Божьего дерева. Сбор заливают небольшим количеством вина «Кагор», потом мочат сутки, высушивают, растирают в порошок. Принимают по 2 г порошка на рюмку сока (лучше вишневого, яблочного, смородинового) 3 раза в день.

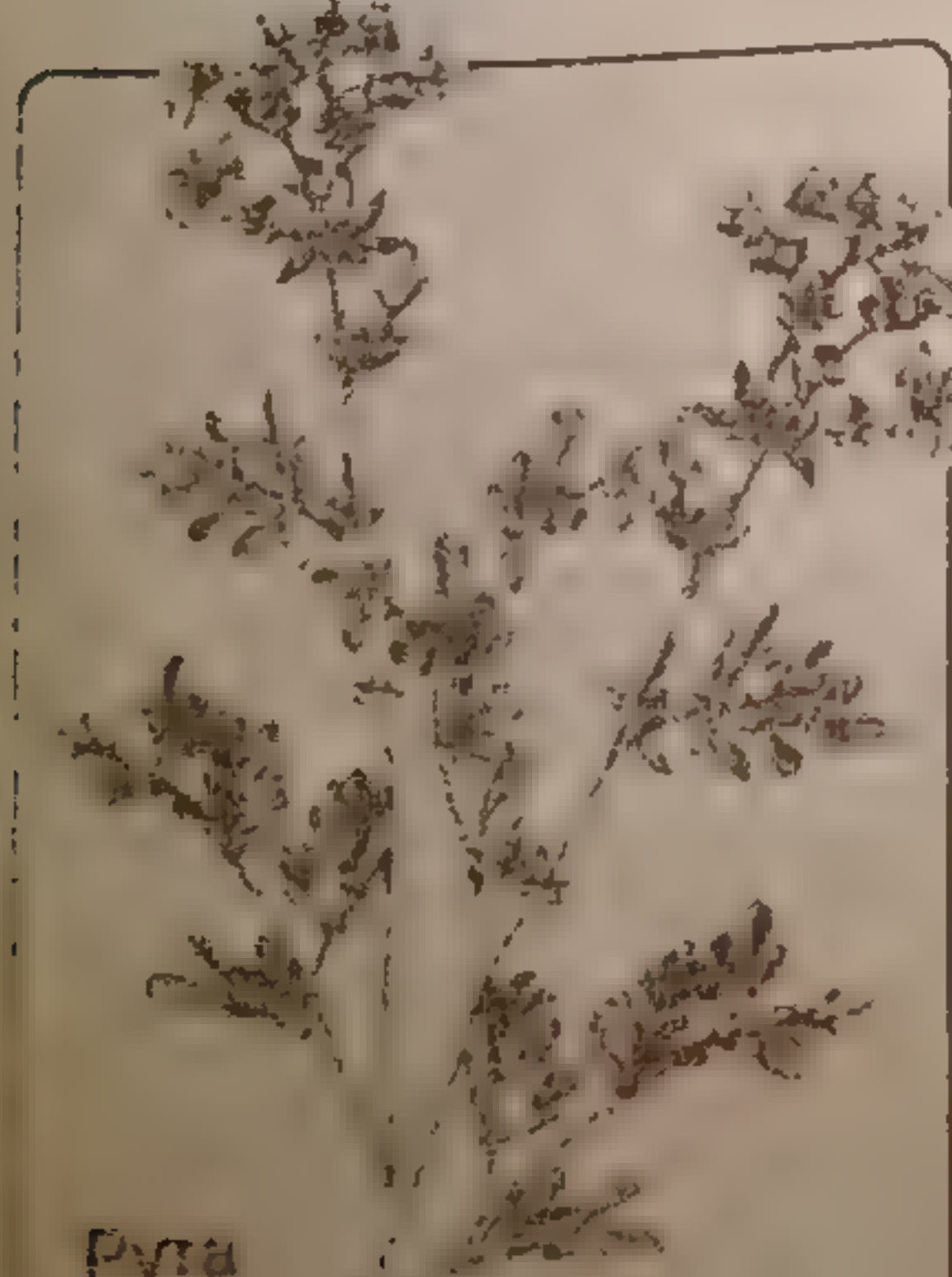
Кому по душе Божье дерево, кто любитель душистого Турецкого чая - помогу в его разведении. Пишите. Только вложите подписанный конверт.

353410,

г. Анапа,

главпочтамт,
до востребования,
Ольга Викторовна

Климовой



Рута

Посидим, Прохрем...



Надо мной смеются!

Мне 14 лет, а грудь только начинает развиваться. Мама сказала, что у меня замедленный темп развития. Я из-за этого очень переживаю, а сверстники надо мной смеются. Есть, наверное, какие-нибудь средства, ускоряющие этот темп?

Карина,
Р. Башкортостан

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Какая глина лучше?

Я слышал, что глиной можно простатит вылечить. Какую глину лучше использовать? Может, и обычная коричневая подойдет? Подскажите, хочется скорее лечение начать.

В.А. Васильев,
155900, Ивановская область,
г. Шуя,
ул. 4-ая Пушкинская, д. 41

И мне бы грудь увеличить

Елена С., я прочитала Ваше письмо «И налились груди яблоками». Мне бы так! Не сочтите за труд - напишите, какие травы Вам помогли. А может, кто-то из травников что посоветует?

Н.Ч. Антипина,
453100,
Р. Башкортостан,
г. Салават,
ул. Уфимская,
д. 58, кв. 5

Грушанка мне нужна

А мне грушанка нужна. Буду очень благодарна доброму человеку, который откликнется на мою просьбу. Пожалуйста, помогите вылечить!

Нина Александровна Брагина,
186989, Р. Карелия,
г. Костомукша,
ул. Октябрьская, д. 8, кв. 23

Продолжается всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живнца», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республики Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина; Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились.

Бросил пить - стал импотентом

Мой муж два года назад закодировался от алкоголизма. Но через пять месяцев стал импотентом. Он считает, что это кодирование так повлияло на организм. Я ему и мед с орехами готовила, но не помогло. Колола месяц тестостерон, и вроде все наладилось. Но перестала делать уколы - и все пошло по-старому. Срок кодирования в июле закончился, но ничего не изменилось. Что же делать?

В.Н. Васильева,
г. Саратов

Я против операции

У моего 10-летнего сына год назад появилась киста на селезенке. Врач настаивает на удалении больного органа, но я верю, что есть способ обойтись без операции. Жду писем, читатели!

Ольга Ивановна Шувалова,
188544, Ленинградская область,
г. Сосновый Бор,
ул. Солнечная, д. 53,
кв. 16

Что лимфоузлу полезно?

Думаю, для моей подруги тоже найдется народное средство, ведь айболитчики многим помогают. У нее воспаление лимфоузла. За какое лекарство брать?

Татьяна Вишнякова,
Самарская область,
г. Жигулевск-2,
ул. Краевая, д. 1

Отпечатано в типографии
г. Северодвинск ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 329 Тираж 232.637 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Почтовый индекс для Архангельской области,
для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
17.00,
фактически -
пятница
17.00

Тел. факс: секретарь - (8184) 55-23-65
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-18-53
корреспонденты - 55-16-48

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Иванова Г.Ю.,
Солодха О.Г., Овсепьянкова Н.И.,
Бобарухина Е.И.,
Художник Верещаткина Е.П.
Набор текста Улитинская Н.Д.
Корректор Боголюбова О.Н.
Дизайн-верстка Шовина О.Ю.

Ай, Болит!

Газету основали 11 апреля 1995 года Г. Барболин и В. Белоусов

Радуйся жизни - и забудешь о болезнях

Александр Свияш - кандидат технических наук, психолог, парапсихолог. Автор семи книг по эзотерике, вышедших общим тиражом более 1,5 миллиона экземпляров и переведенных в трех странах мира. В своих книгах «Карма. Жизнь без конфликтов», «Как быть, когда все не так, как хочется» и других он дает бесценную методику, при помощи которой любой человек может решить свои проблемы и оздоровиться. С ним беседует сегодня Екатерина Михайлова.

В чем причина заболеваний?

Я считаю, что большая их часть вызвана неправильным отношением к жизни, отходом от того пути, который придумал Творец. Он создал некий нормальный режим существования для нашего организма: дышать свежим воздухом, ложиться пораньше, вставать утром, когда птички поют, есть

здоровую пищу, ну и, конечно, иметь поменьше претензий к окружающему миру. Но наша жизнь совсем не такая. Ложимся мы поздно, птичек не слышим, едим химию, дышим выхлопными газами и в эмоциональной сфере далеки от благодати. Мы не исполняем ту программу благополучного проживания, которая была нам дана, а отсюда - и болезни.

(Читайте на стр. 6-7)

ШКОЛА оздоровления

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Вышла морозник

Вышлю морозник кавказский. Подробности письмом. Да не забудьте вложить конверт с обратным адресом!

357500, г. Пятигорск,
главпочтамт, а/я 183



Больше орехов не надо

Благодарна всем, кто откликнулся на мою просьбу выслать кедровых орехов. Больше мне не надо. Спасибо всем, дай Бог вам здоровья!

М.В. Петухова,
д. Иголинич,
Ленинградская обл.

Спаси и сохрани вас Бог

Я благодарю всех, кто выслал нам иконки Иверской Божьей Матери: А.С. Золотову (г. Саров), Р.А. Чекалину (г. Фрязино), М.Д. Коннову (п. Покровское), Н.П. Любезнову (г. Тверь), Н. Мухлынину (г. Сысерть), И. Скорянову (г. Чебоксары), А.А. Королеву (г. Екатеринбург), Н.Е. Ветрову (Ростовская обл.), Л.Н. Никонову (г. Устюгинск), Л.Л. Черпагину (г. Сокол), С.М. Шенаурину (г. Екатеринбург), Л.Н. Головину (г. Каргополь), Т.В. Дюмину (г. Орел), Р.М. Черпухину (г. Астрахань), Л. Крылову (г. Курск), Т.П. Кокореву (г. Тверь), Т. Лаврову (Сверд-

ловская обл.), О.В. Пургину (г. Заволжье), Л.М. Козлову (г. Тюмень), Р.В. Колпину (г. Махачкала) и еще двоих, не подписавшихся, из г. Дзержинска и г. Котельникова.

От меня и моей семьи спасибо вам, дай Бог вам всем и вашим семьям здоровья. Мы молимся и будем молиться за всех этих добрых людей.

И просьба у меня есть одна. Добрые люди, не присылайте больше. Куда столько много иконок, что делать, куда я их буду ставить? Я всем им молюсь и за вас тоже. Низкий поклон вам от всех нас.

Петр Иванович
Фамин,
Орловская обл.,
с. Самово

Открыта подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болит!» и «Живу!» читайте на 8-й стр.

Чтобы шишки убрать - будем руки растирать

В 35 номере «Ай, болит!» прочитала я заметку Лидии Кузнецовой из Екатеринбурга «Могильной землей косточку терла...». И вот что я вам посоветую, дорогие мои. **Не стоит ходить на кладбище и беспокоить умерших. Таким способом вы, можете быть, и избавитесь от шишки, но можете навлечь беду на своих детей и близких.** А шишки на суставах рук и ног убираются просто усиленным массажем (раздавливанием) этого места. Так я избавилась от косточек на запястье, среднем пальце руки и большом пальце ноги. Только наберитесь терпения и растирайте, преодолевая боль. Не заметите, как шишка и исчезнет.

Надежда Сахно,
г. Саратов



Водка да масло - деснам лекарство

Как-то летом у меня сильно разболелись десны, нельзя было даже яблоко откусить. Очень быстро я вылечила эту напасть водкой с растительным маслом. Сначала брала в рот ч. л. масла, а потом ч. л. 40 градусной водки и с минуту бултыхала эту смесь во рту. Потом глотала. Казалось, горело пламя при этом. Прodelала я так 3 дня - 3 раза на ночь - и все прошло.

Т.К. Ерофеева,
Оренбургская обл.,
г. Новотроицк

Здравствуй,

Сама щитовидку поправила

У моей сводной сестры щитовидную железу на осмотре забраковали: это, говорят, эндокринная система забарахлила. Но она паниковать не стала. Нашла папоротника мужского, размочила в яблочном ук-

сусе и стала накладывать на горло. Да полоскала его чаем из подмаренника. Он тоже на примочки годится. Чай из майской незабудки пила. А еще в это же время десны лечила - корой дуба полоскала. Заодно и горлышко. Так и не стало скоро никакого увеличения щитовидки - осмотр подтвердил.

К.П. Селиванова

Как подруга печень излечила

Подругу мою, Татьяну, все знают как здоровую, веселую женщину. Она никогда не унывает. А тут прихожу - лежит в постели! Оказалось, у нее появились боли в правом подреберье. Сходила к врачу. Выявили воспаление печени, на выписывали кучу лекарств. Я пообещала навещать ее. Но увидела подругу гораздо позже: сначала я была в командировке, потом сама с радикулитом на больничный отправилась. Как только выписали - сразу помчалась к Татьяне. Открыла она дверь с прежней улыбкой на лице. И давай мне рассказывать, как и чем вылечилась: «Сама знаешь, у меня ведь большая родня. Как я заболела - все давай советовать, чем лучше лечиться. Я сначала, конечно, прописанные лекарства принимала, а лишь потом на народные средства перешла - боли-то в печени плохо проходили. Аппетит пропал и

сон. И вот тетя Нюра, папина сестра, приготовила для меня лекарство:

1 кг лука репчатого измельчила, смешала с двумя стаканами сахара и поставила в духовку. Как только сироп стал желтым, достала, остудила. И пила я потом его по ст. л. 3 раза в день три недели.

Стало лучше намного, но тетя наказала пить лекарство еще несколько месяцев. Даже когда боли прошли. А еще вела есть клюкву с медом.

1 кг клюквы я смешивала с 1 кг меда и ела по стакану в день: утром половину и вечером столько же.

Теперь печень не беспокоит, слава Богу».

В. Семенова,
г. Киров

Сам себе доктор

Ие раз и не два мой язык выходил из строя - требовал «ремонта» Язвочки образовывались по разным причинам: укусишь, поранишь, пломба поцарапает либо инфекция попадет. И что я только не делала?! И содовым раствором полоскала, и календулой, и ромашкой, и алоэ, и спиртом действовала, но это облегчение давало слабое. Лучше всего помогало следующее. Прижгу 3 % -ным раствором перекиси водорода, прочищу и образовавшуюся белую пленочку сниму. Потом крепким раствором марганца прижгу. Все это больно, неприятно, да еще пена от перекиси. Но только после этой процедуры начнется заживление язвы.

А какую боль я испытывала, когда у меня была глоссалгия, а иногда глоссит! Страшная боль у корня языка или с одной его стороны. Разговаривать невозможно, невозможно уснуть. А уж есть - и вовек.

Хотя я и исключала острую и горячую пищу, кислую и соленую, раздражающие слизистую напитки. Полоскала рот розовым раствором марганца, раствором фурацилина, отваром ромашки и шалфея. По совету хорошей знакомой делала белковую ванночку. Белок одного куриного яйца размешаю в пол-

стакане воды и глоток этой смеси стараюсь держать во рту подольше. На ночь принимала успокоительные травы. Пила витамины С, В, А, РР и поливитамины, делала гальванический воротник, принимала ток на шейные узлы. Но самое страшное даже не боль, а кан-

церофобия - боязнь рака. Потому что иногда каза-

лось: эту боль никогда не удастся победить. Отсюда и мучительная фобия! А однажды мне стоматолог так поставила пломбу, что цемент просто на слизистую лег, на десну. Естественно, язык все время пытался навести во рту порядок и довольно сильно от этого пострадал. Но я спасла своего «кормильца».

Как я свой язык «отремонтировала»



Однажды я рассказала знакомой про боль. Оказалось, ей это знакомо, только она меня опередила по выздоровлению. Женщина посоветовала купить в аптеке мазь дибунол и смазывать ею язык. А еще лучше - делать повязки либо аппликации с этой мазью и как можно дольше держать их во рту. И действительно дибунол мне помог.

А чтобы не допускать больше этой сильной боли во рту, я теперь делаю профилактику. Лучше всего для этого подходит свежий свекольный сок. Нужно только подольше держать его во рту. Вообще хорошо полоскать рот овощными соками, отваром календулы, ромашки, шалфея.

Лидия Ивановна
Кузнецова,
г. Екатеринбург

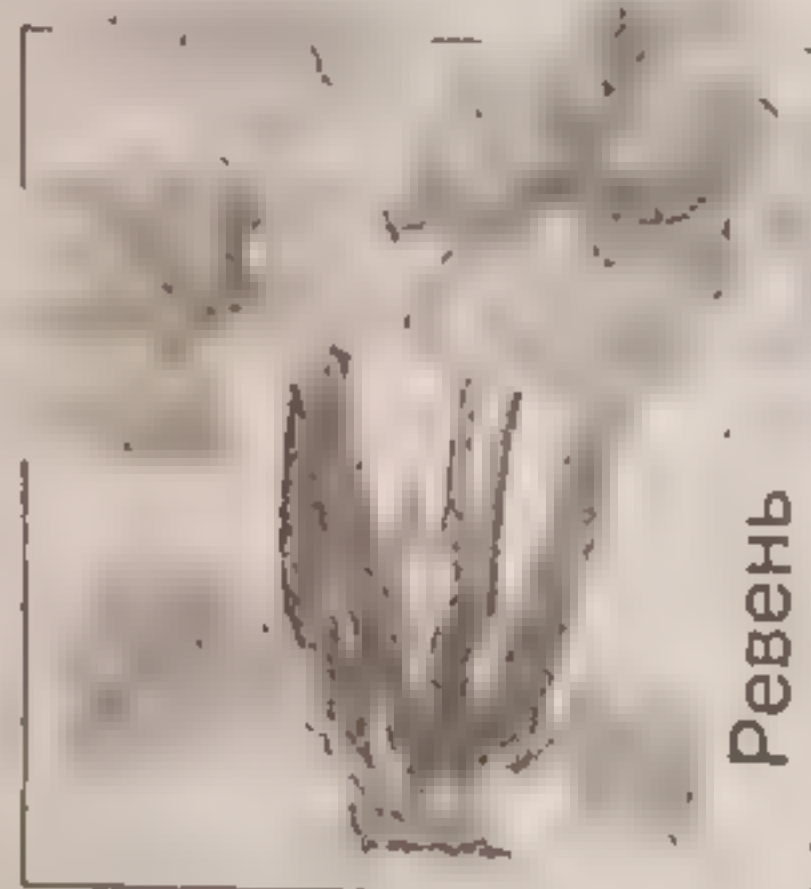
доктор Айболит!

И пропадет стоматит...

Стоматит можно извести рыбьим жиром с медом. В одну чашку наливаем рыбий жир, в другую - разогретый до жидкого состояния мед. На указательный палец наматываем ватку, обмакиваем его в чашку с рыбьим жиром и обрабатываем рот. Ватку выбрасываем. Через два часа так же обрабатываем рот медом. Курс лечения 2-3 дня.

Спазмофилия обостряется весной

Моя дочь тоже страдала спазмофилией, Анна Степановна. Это разновидность диатеза, которая случается при кормлении грудного ребенка коровьим молоком с высоким содержанием фосфора. Чаще всего болезнь появляется весной, когда ребенок получает много витамина Д.



Ревень

остановить приступ, нужно сбрызнуть ребенка холодной водой, обеспечить доступ свежего воздуха и делать массаж сердца и искусственное дыхание, пока он не вдохнет.

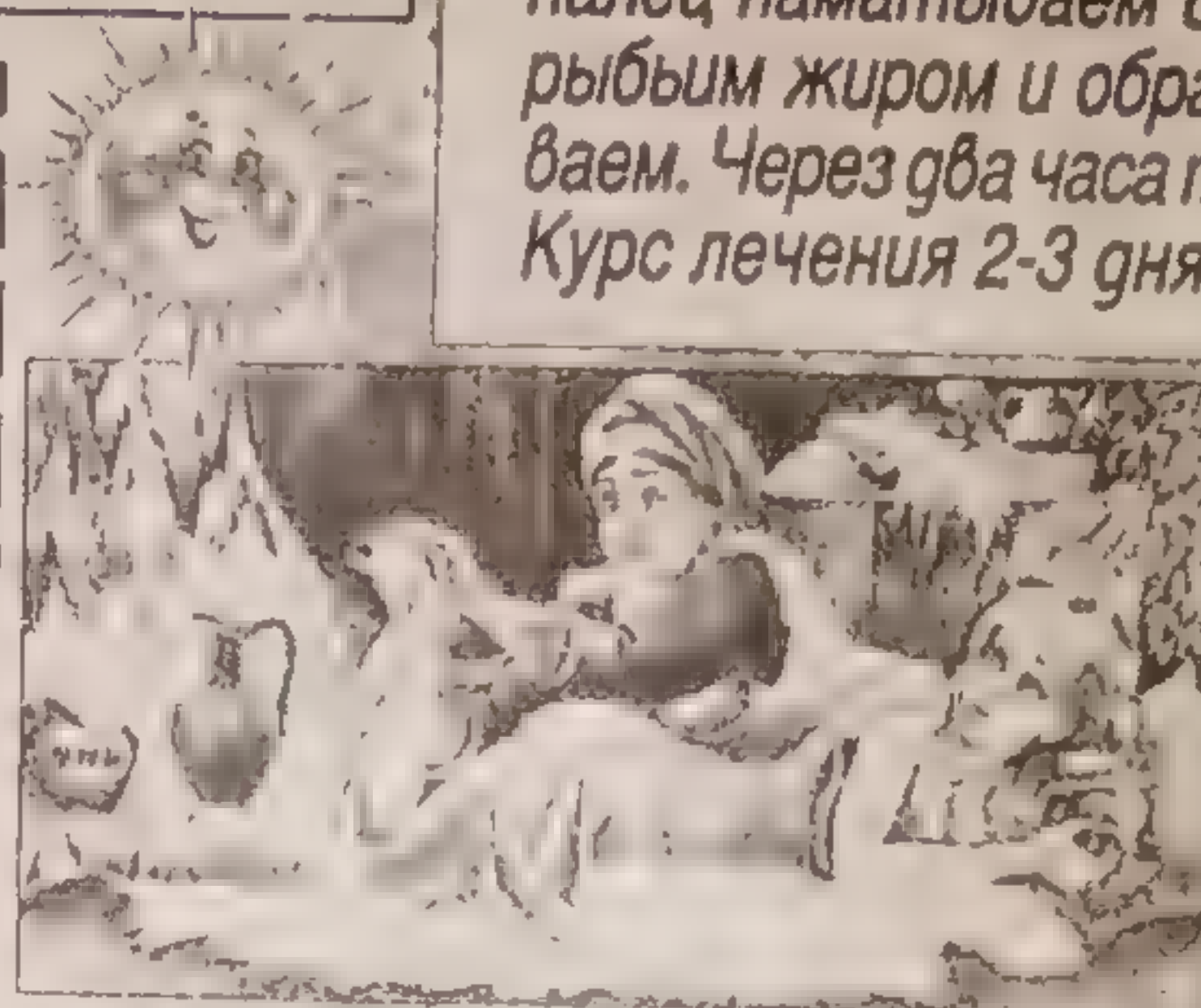
У моей дочери, как у большинства детей, на третьем году жизни обмен фосфора и кальция в организме нормализовался и признаки спазмофилии исчезли.

Но даже после этого я проводила профилактику весной. **Поила дочку настоем**

ромашки аптечной, калины, кормила ревенем, свеклой, редисом, салатом. Сейчас она здорова, последствий болезни нет.

Людмила Трофимовна Пидмичева, г. Лодейное Поле

Вызвать приступ может любая инфекция с высокой температурой (рвота, сильный плач, испуг). Сначала спазмы голосовой щели, на вдохе, ребенок синее, начинаются судороги, и затем теряет сознание. **Чтобы**



Предлагаю прогреть голову

Отвечаю К.З. из г. Череповца на заметку «В платочке хожу». Предлагаю Вам прогреть голову. Я делаю это так: 2 капли борного спирта закапываю в оба уха и затыкаю ватой. Одеваю шапку и ложусь спать. Так и лечусь. Но если продует уши, встаю даже ночью за каплями.

Г.Н. Третьякова, г. Архангельск

Полечите уши дымом

Женщина одна писала, что муж у нее почти не слышит. Так пускай по-дольше полежит на горячем красном кирпиче. Да компресс горячий на уши надо понакладывать из зеленой безъязычковой ромашки. А еще, знаю, дым от коричневой березовой коры лечит, если его в ухо через воронку пускать.

П.А. Пилипенко, Р. Эстония

И плесень, бывает, выручает

Я вот знаю, что дисбактериоз у кого, тому рис с чесноком должен помочь здоровье наладить, сныть, белая плесень пищевая, которая на березовом соке бывает, на свекле, когда закиснет. Овсяный кисель неплохо бы попить да домашний квас. Нехитрое лечение? Зато верное.

П. А.

Ком тины - вот лекарство

Вот о каком старинном способе лечения радикулита крестьянами Вятской губернии я узнал недавно. Больной шел к ближайшей речке, где водится тина (пресноводная водоросль в виде тонких зеленых нитей). Входил в воду, набирал тины, сваливал ее комом на

солнце и ждал, пока она не почернеет и не начнет издавать неприятный сероводородный запах. Образовавшейся черной грязью он обильно смазывал больные места и лежал на солнце, пока грязь не высыхала и не отваливалась кусками. Обычно после десяти таких сеансов

больной полностью выздоравливал и навсегда избавлялся от своего ревматизма.

Но тут была и одна тонкость: считалось, что **речная тина эффективна при лечении радикулита только летом и только в теплые солнечные дни.**

Андрей Львович Пестов, г. Киров

Сам себе доктор

До самой старости на давление не жаловался

Эту историю рассказал мне отец, уже покойный, Иван Игнатьевич Панков.

В 1945 г. он был сотрудником особого отдела летной части. А когда начались боевые действия против Японской армии, и ежедневно летчики совершали

сотни боевых вылетов, работы у него поприбавилось. Причем с неожиданной стороны... Многие летчики отправлялись в боевые вылеты, мягко говоря, не совсем трезвыми. Начальство с ног сбилося, пытаясь выяснить, как такое могло происходить, ведь контроль был строжайшим. В трубочку тогда не дули, но командир летной части самолично заставлял летчиков дышать ему в лицо перед вылетом. «Дует, - возмущенно рассказывал он, - и не пахнет! А морда красная, будь он не ладен». Постоянные переживания сказались и на отце: у него поднялось давление, он очень страдал от гипертонии.

Но, наконец, разобрались в чем было дело. Оказывается, по сговору с летчиками старый военврач прини-

мал их незадолго до вылета в своем кабинете и делал клизмы из небольшого количества спирта. Мгновенно поступая в кровь, спирт делал свое дело. Военврачу грозила суровейшая кара.

Отец чувствовал себя так плохо, что врач испугался еще и за это. «Иван Игнатьевич, я тебя вылечу от давления, только ты уничтожь рапорт», - попросил он. И вылечил-таки. Отец простил его, порвал рапорт. Тоже ведь рисковал. А рецепт от гипертонии, да и гипотонии, как выяснилось, тоже прост. **Нужно пить три раза в день по ст. л. (не стакана!) настоящего коньяка.** И все. Но пить долго. А коньяк действует так, что повышенное давление понижает, а пониженное повышает. Мой отец во всяком случае до самой старости на давление не жаловался.

Анатолий Панков, г. Рязань

Скорлупа от диатеза

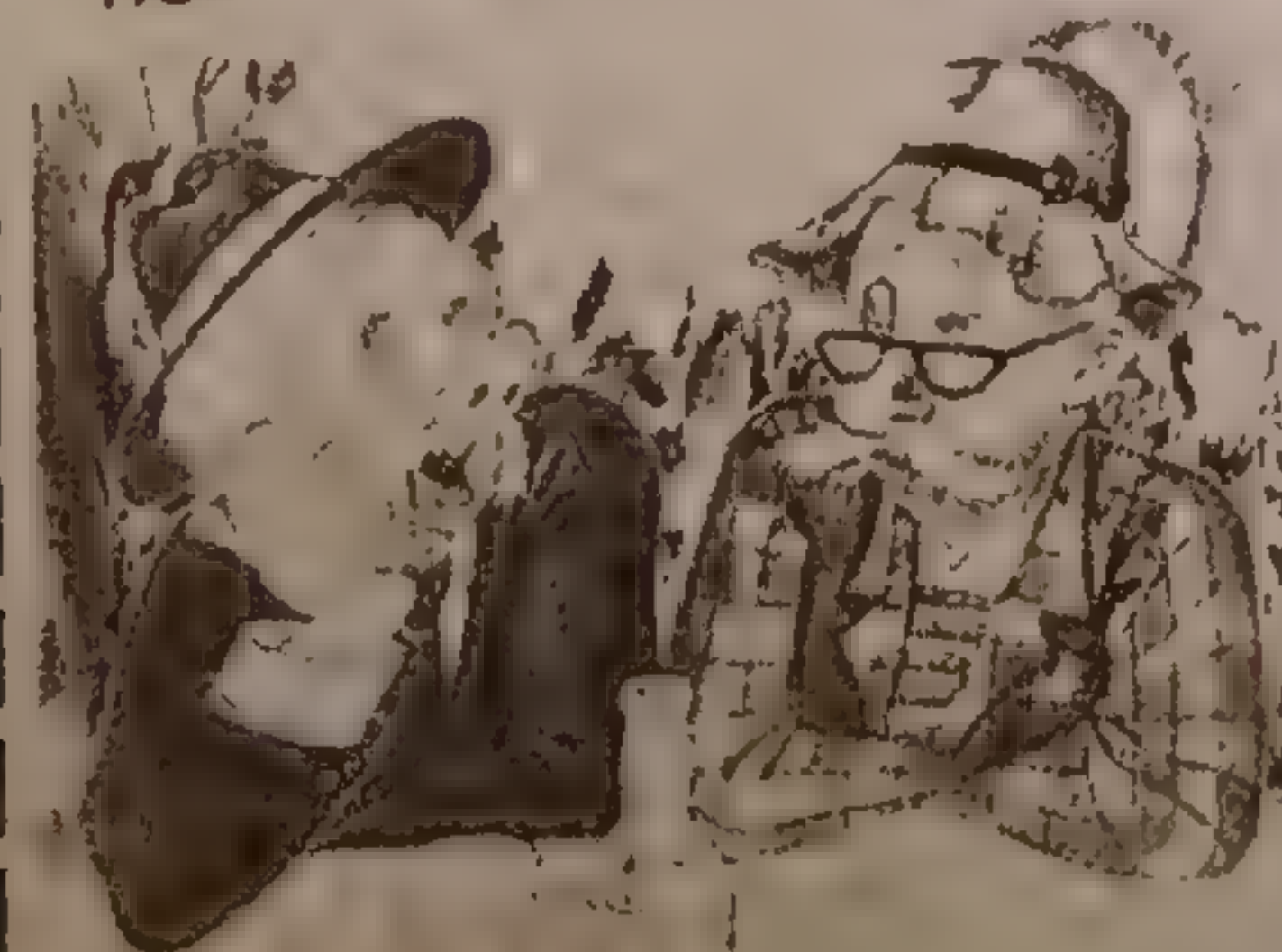
Аллергию, диатез можно лечить белой яичной скорлупой. Яйцо вымойте с мылом, сварите вкрутую, снимите пленку. Скорлупку высушите, размельчите. Возьмите чуть-чуть и добавьте 2-3 капли лимонного сока (но не кислоты). Принимайте на голодный желудок с утра. Все у вас и пройдет.

Г.Н. Третьякова, г. Архангельск

Сныть - лучше, чем ничего

Сныть-то не только кормовая трава, она еще и лечебная. Заболят ноги - ешьте ее в любом виде или к больным местам прикладывайте - все лучше, чем ничего. Боль и уйдет.

П.А. Пилипенко



Поправила зрение благодаря меду и яйцу

В спецвыпуске № 9 за апрель 2000 г. прочитала рецепт лечения катаракты каплями из меда и белка куриного яйца. Приготовила я эти капли, закапывала 3 недели, и зрение улучшилось. Последние два года носила очки +1,75Д, а теперь вернулась к старым очками +1,25Д. Спасибо вам за рецепт!

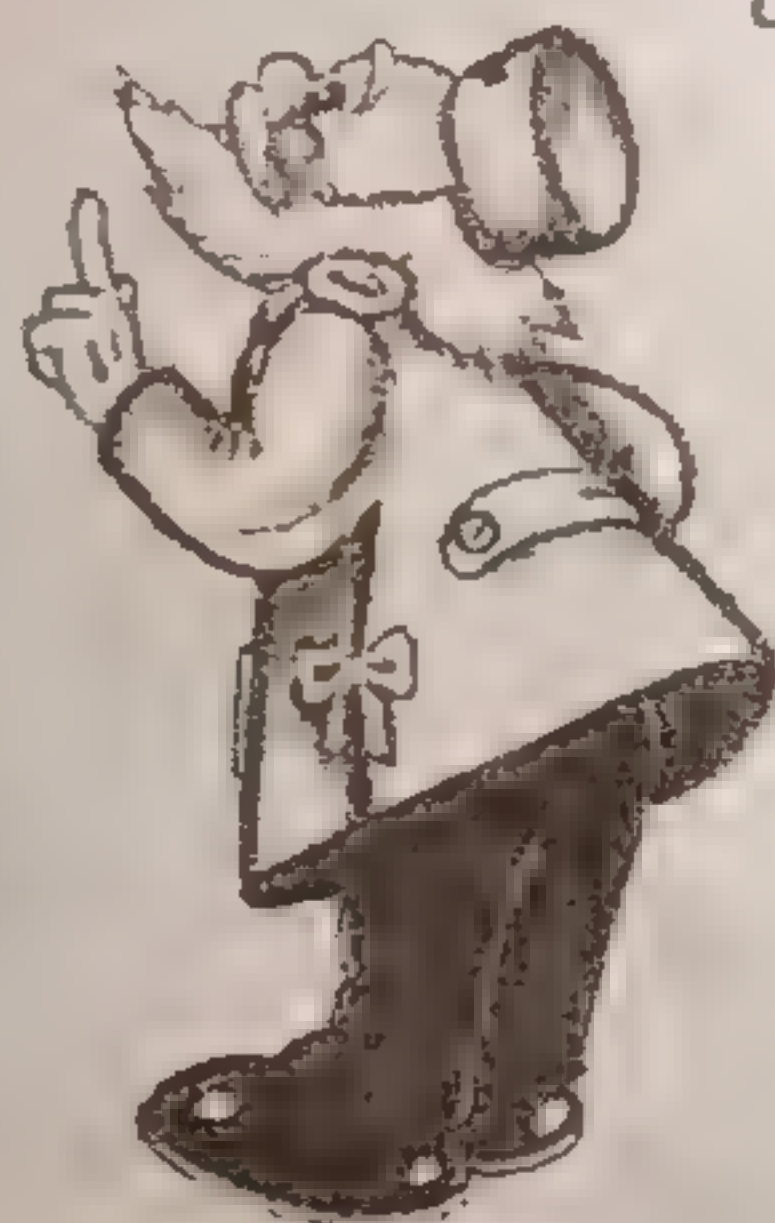
Г.Д. Кайнова,
г. Темрюк



Галун ранку затянул

Было это во время войны. Моя мама служила в секретной части переводчицей. При отступлении ее ранило осколком в голень. Увезли маму в госпиталь, прооперировали, а рана не заживала, начал расти «цветок» из мяса. Сколько ни удаляли врачи этот «цветок» (так называют «дикое мясо»), он появлялся вновь и вновь.

А в госпитале работала санитарка - добрая маленькая старушка. Раненые бойцы называли ее маманька Дашенька. Она-то и вылечила маму. Сейчас, в наше



время, этот порошок называется квасцами, а в народе - галун. **Маманька Дашенька пережгла галун, засыпала рану и забинтовала.** А маме наказала терпеть и врачам ничего не говорить - обидятся. Ох, уж и болела рана! И пекло, и жгло. Мама искусала губы в кровь, но не кричала от боли. А когда утром ее повели в операционную, врачи увидели чистую рану. Спросили: чем лечила, что делала, но мама промолчала.

Через две недели рана зажила, и мама опять ушла на фронт. Но до сих пор помнит она маманьку Дашеньку и никогда не забудет.

В.А. Соловьева,
Хабаровский край

САМ СЕБЕ

Однажды весной на огороде увидела я два каких-то совершенно незнакомых растеньица, похожие на лягушат. Что это за трава - не знала. Откуда взялась - тоже понятия не имела. Но любопытство заставило ее ос-

шат». По всей видимости, когда я неслала растения выбрасывать, семена выпали. Теперь я знала, что у меня растет. Пересаживала растеньица в отдельное место, потому как вырастает расторопша очень высокая - до 1,5 м, да и куст до-

Вот уж подарок: расторопша в огороде

тавить: что же вырастет? А выросли два огромных куста, листья с колючками, а наверху невзрачные розовые цветочки. Очень они меня разочаровали. И у кого ни спрашивала об этой колючке, никто не знал, что это. Поискала в книгах - нет ничего похожего. Так и выдернула самозванцев, отнесла в компостную кучу.

А зимой у меня прихватило печень. Оказалось, холецистит. Сажу дома, лечусь всякими таблетками, от нечего делать читаю журналы разные. И вдруг в одном нахожу статью - «Подарок Девы Марии», о чудесном лекарственном растении - расторопше пятнистой. Когда прочитала о ее свойствах, что именно она помогает при болезнях печени, при холециститах, с досады чуть не расплакалась. На фотографии красовалась моя «колючка»! Как было обидно, что статья попала так поздно! Решила: надо достать семян и посадить. Но ни у кого их не нашла. А весной, на мое счастье, в огороде опять взошло несколько «лягу-

вольно объемный.

Осенью заготовила семена. А они-то как раз и имеют целебную силу. Применяют их и при желчнокаменной болезни, циррозе печени, при геморрое, для улучшения состава крови, при болезнях селезенки, щитовидной железы.

Весь сентябрь я пила отвар семян, и это очень мне помогло. Кроме того, что вылечила холецистит, так еще и прилично похудела: оказывается, расторопша имеет свойство нормализовать обменные процессы.

А рецепт снадобья такой

Семена (а они имеют форму яйцевидную, слегка сдавленную с боков) смолоть в порошок. Потом 30 г порошка залить 0,5 л воды и кипятить на очень медленном огне до испарения половины

САМ СЕБЕ ДОКТОР

А олгонько не видалась я с дядькой и теткой. И когда встретились, прежде всего, как и бывает в таких случаях, зашла речь о здоровье. Дядька и сообщил новость: «**От геморроя избавился. А ведь допекал он меня лет 15!**»

Тетушка с подковыркой тут как тут: «Да ведь ты у нас начальник большой. Вот до чего тебя мягкое-то кресло довело!» Дядька, невзирая на колкость, подхватывает: «Да, до геморроидального кровотечения и довело! Боли ноющие (чуть не воюющие!) у крестца, в прямой кишке, да трещина в ней... Брр!»

Помню, писал дядька:

узлы изводят, при кашле, натуживании набухают, кровоточат... Лечился. В санатории был. Клиз-



Гольи вставал на четвереньки

мы, свечи, ванны, мази - все было. Только облегчения не было. А пришло оно, оказывается, неожиданно... Тетушка опять съязвила: «И всего-то лечения - на двери табличку вешал: «Не входить! Совещание идет». Дядька снова проглотил подковырку: «**Да, запирался, комнату хорошо проветривал и упражнение одно делал. Раздеваюсь полностью, встаю на четвереньки, опускаю голову и расслаб-**

ляюсь. Полностью! Но самое главное - расслабить мышцы живота и промежности. Дышу медленно, глубоко. Уф! Важно, чтобы анус (как Пушкин писал - «грешная дыра») раскрылся, зиял. И тогда при дыхании кажется, что комнатный прохладный воздух входит и выходит через прямую кишку».

- Так враскорячку и стоял?! - фыркнула тетка.

- И стоял. А куда денешь-

ся?! И чувствую, что мучительные боли уменьшаются, уменьшаются и вов-

се затихают. Кровотечение из прямой кишки прекратилось. Запоры ушли. Правда, **четыре раза в день поедая смесь сырых тертых овощей: свеклы, репы, моркови. По 100 граммов на прием.** И узлы мои (а иные по 20 мм были) уменьшались. Два месяца прошло. Упражнение не бросаю. Еще два - я все упражняюсь и овощи ем. А через полгода узлов как не бывало. Дефекация стала чудесной. А после такого опорож-

ДОКТОР

жидкости. Процедить, и у вас будет где-то 250 граммов отвара. Пить по ст. л. в течение дня через час-два, растянув это ко-

выросла

личество отвара на 12 часов. Утром в 8 часов начинаете, а в 8 часов вечера заканчиваете. После уже ничего не есть на ночь. Курс лечения - месяц. Если за месяц не вылечитесь, то через 2 недели курс можно повторить. Но обычно достаточно пропить отвар месяц.

Только в период лечения нельзя есть жирного, жареного, соленого. Нажимайте не каши, овощи, супы и борщи постные.

Семена расторопши я могу выслать. Только с урожая следующего года, сейчас они у меня почти все смолоты. А мелю я их, как кофейные зерна, - в кофемолке. Попробовала пропустить через мясорубку, да стали как давленные. Такие тоже можно употреблять, но чем мельче помол, тем лучше.

Ирина Ивановна
Самуйлова,
Ленинградская область

Хлебное лекарство от гноиников

Нагноился у меня как-то палец на ноге возле ногтя. Ходить больно! Узнала бабушка подружки моей дочери про мою болячку. И научила сделать вот что: сильно посолить мякиш черного хлеба, хорошо разжевать и на ночь обложить палец, забязать. Несколько раз я привязывала хлеб к больному месту, а потом от гнойной раны и следа не осталось! Бабушка Клавдия сказала, что так можно избавиться от всех гноиников: фурункулов, гнойных отитов, язв.

В. Ловцова,
г. Киров

Наколол ногу шиповником

У моего сына на стопе образовались шипицы. Они его беспокоят: обувь носить становится все труднее. Чем мы только их не выводили! И укусами лешими жгли, и лезвием срезали - но все бесполезно. Если есть какие-то средства, напишите, пожалуйста. Операция вряд ли что даст, так как корней очень много и они очень глубоко вросли.

Нина К.,
Вологодская обл.,
Бабушкинский р-н,
с. Миньково

Это случилось более двадцати лет назад. Александр пять лет занимался легкой атлетикой, бегом. Он родился и вырос в деревне, и двадцатиклометровые пробежки-тренировки для него трудности не составляли. Только вот занятия спортом не проходят гладко: растяжения мышц и сухожилий - обычное дело. Но на этот раз все оказалось куда серьезнее.

Во время очередной тренировки, когда были позади первые семь километров, у Александра вдруг резко, пронзительно заболело колено. Он все же пробежал еще с полкилометра, но понял: надо возвращаться. Думал, дней 10-12 отдохнет - и все пойдет в обычном режиме. Но как он ошибался!

Артрит коленного сустава. Значит, нужно отказаться от дальнейших нагрузок. До начала соревновательного сезона оставалось чуть больше месяца. Как правило, травмированные суставы болят долго. И не совсем залеченные после



Случилось это на беговой дорожке...

возобновления тренировок вновь дают о себе знать. Недуг становится хроническим. Представьте себе боль, равносильную боли сломанной ноги. Каково передвигаться в таком состоянии? Но Александр сделал свой выбор: от чего заболел - тем и лечись. Началось трудное противостояние между болезнью и одержимым желанием победить ее. Процесс зашел так далеко, что воспалилась костная ткань верхней части голени, приняв форму остеомиелита. Но и это не остановило Александра. Он с упор-

ством продолжал ежедневные полтора часовые тренировки. Но вместе с тем выполнял и предписанные врачом процедуры: УВЧ, ДДТ, новокаиновый электрофорез, массаж, противовоспалительные уколы.

Прошел месяц, второй, третий... И болезнь отступила. Трудно, конечно, достоверно сказать, что сыграло решающую роль в преодолении такого недуга. Но с уверенностью можно сказать: самонастрой на лечение нагрузкой тут имел большое значение. К тому же уже многие специ-

алисты, да и сами спортсмены считают, что травмы переносятся легче, если организм находится в движении, нежели в покое.

Добавлю еще: полностью Александр победил болезнь к концу декабря месяца и впоследствии продолжал заниматься спортом четырнадцать лет. И ни разу больше не чувствовал последствий перенесенной травмы.

А. Шахбегов,
г. Псков

нения комфорта не меньше, чем от вкусной еды. Трещины-то зажили! Я похудел, построил. А все почему? Читал: прохладный комнатный воздух слизистую оболочку вентилирует и охлаждает. Да, еще забыл сказать: утром через нос старался выпивать стакан воды. При этом мышцы живота и диафрагмы энергично работают.

- Тоже мне - йог нашелся! - усмехнулась тетушка.

- Йог - не йог, а недаром в старину, от души желая человеку добра, говорили: «Дай те Бог вход и выход».

Мы с теткой рассмеялись. Что тут скажешь? Уж действительно: все гениальное - просто.

Ирина Васильевна
Кузнецова,
Архангельская обл.,
г. Онега

САМ СЕБЕ ДОКТОР



У меня недавно родился племянник, да такой беспокойный и крикливый, что никому в доме спать не давал. Стали мы думать, что делать. Я узнала: в соседнем районе живет старик, что ново-



Стирает мать пеленки вручную

рожденных лечит. Поехали мы к нему.

Я осталась за калиткой, а невестка с ребенком вошла во двор. Знахарь встретил ее приветливо. Взглянув на малыша, что-то сказал его маме. Та улыбнулась, поблагодарила и вышла за калитку. Я спросила, о чем говорил старик, и она пересказала:

- Дочка, ты сама способна помочь своему кровному чаду, у тебя очень доброе сердце. Только не машиной, а руками стирай его одежды. Да суши на свежем воздухе - где ветер, солнце или луна. И не спеши хватать-

ся за утроб! Иначе превратишь живое дыхание в безжизненную стерильность. И имей удовлетворение от стирки. Иди с Богом! Успокоится твой малыш.

Мы здорово были удивлены советами старика. Но послушались его. И с каждым днем наш малыш становился все спокойнее и спокойнее, а через неделю начал спать, как взрослые, - беспробудно до утра.

Валентина Николаевна
Карпова,
г. Чебоксары

Радуйся жизни

Как у самого со здоровьем?

Вообще, у меня больничной карты нет уже лет 20. Если я заболеваю раз в год - то обычно это бывает болезнь от глупости - ходил с мокрыми ногами, вот и получил простуду. Тогда лечусь народными средствами.

Как жить, чтобы не возникало болезней?

Научитесь воспринимать окружающий мир таким, какой он есть.

Вам кажется, что у мужа плохой характер? Но это всего лишь ваша точка зрения. Другой человек может иметь совершенно противоположное мнение на этот счет. Например, грузья вашего мужа считают его характер просто замечательным. У вас нет такого критерия, который бы позволил определить, что в жизни истинно, а что - нет. Своим недовольством вы нарушаете правило, которое создал Творец, посылая нас на Землю - жить и радоваться жизни.

Когда вы радуетесь миру...

Когда вы радуетесь миру, не зная на окружающие условия, - не важно, живете вы в собственном доме или в коммунальной квартире; если вы понимаете, что то состояние, в котором вы находитесь, - это самое лучшее, что вы заслужили на сегодняшний день своими мыслями, то ситуация меняется к лучшему, и вы получаете то, чего хо-

ты провалился, да чтоб тебе пусто было», идет выброс негативной энергии. И если этот выброс достаточно сильный, то он пробивает ауру человека, вызывая заболевание. Такими причинами вызвано примерно 25 % болезней.

И третий тип - это кармические заболевания. Их нужно рассматривать как сигнал, который посылают Высшими силами. Посредством таких болезней жизнь говорит человеку: «Остановись, куда ты бежишь? Ты погряз в мире негативных переживаний и страстей. Ты недоволен всем, что тебя окружает. Подожди, подумай, так ли уж плох мир, в котором ты живешь?» Такие заболевания либо совсем не диагностируются врачами, либо относятся к категории самых тяжелых, таких, как рак, СПИД. На мой взгляд, эти болезни предназначены для того, чтобы человек одумался, изменил свое отношение к жизни. И действительно, когда он начинает иначе смотреть на окружающий мир, довольно часто заболевания уходят. В моей практике были

люди, у которых рассасывались опухоли, в том числе и злокачественные, отступали сердечные недуги, нормализовывалось давление, полностью восста-

навливалась деятельность желудка, кишечника. Такие заболевания составляют порядка 15 % болезней.



Продолжение
Начало на стр. 1

здоровления

ШКОЛА

И всего-то... 3 группы хворей

По большому счету, я делю все болезни на три части. Первая - это заболевания, вызванные неправильным отношением к физическому телу. Говоря иначе, это болезни от глупости, когда вы переоцениваете резервы своего организма. Напри-

мер, поднимаете груз, зарабатываете грыжу. Подобные болезни составляют 60 % всех заболеваний. Именно их лучше всего лечит традиционная медицина. Симптомы таких заболеваний всегда хорошо проявлены, и использование медикаментов и процедур дает неплохой эффект.

Вторая группа болезней возникает в результате негативных воздействий других людей. Когда человек злится на ближнего, посылает в его адрес пожелания типа «да чтоб

Нарезала я полоски из хлопчатобумажной ткани шириной полтора-два и длиной 40 сантиметров. В консервной баночке растопила мелко покрошенную свечку - обыкновенную, хозяйственную. Полоску свернула в рулончики и окунула в расплавленный воск. А потом поймаю конец ленточки и аккуратно накручиваю ее на указку, как бы бинтуя ее с острого конца. Каждый новый тур повязки покрывал предыдущий наполовину. Затем плотно обжала указку, чтобы воск хорошенько заполнил щели. Последние

витки ленты сделала в 3 слоя - чтобы свеча погорела дольше. И положила заготовку на несколько секунд в морозилку. Затем, осторожно вращая, сняла изделие с указки. Получилась вороночка длиной 20 см и диаметром отверстий примерно 2 и 20 мм. Приготовила все необходимое для процедуры: ножницы, спички, полотенце, таз с водой. Уложила сына на бок больным ухом кверху.

Ушки вылечили...

Во время горения в воронке образуется тяга, как в печной трубе, - она-то и вытягивает всю «нечисть». Да и тепло, конечно, делает свое дело. Облегчение наступает сразу же. Сын сказал: «Будто солнышко по-

Никак не могла я в проливной холодный дождь загнать сына домой. Вымок до нитки мой гуляка, а результат известный - простуда. Да уши так разболелись, что всю ночь не спал. Я и сама когда-то болела отитом, знаю - мучение нестерпимое. Но в нашей семье принято собирать народные рецепты. И на этот случай отыскала я средство у целительницы Васильевой. И тут же принялась мастерить инструмент для лечения. Казалось бы, проще некуда - свечка. Да не совсем обычная.

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Покрыла волосы слегка влажным полотенцем, чтобы не загорелись. Свечку-воронку подожгла с широкого конца, а узкий вставила в слуховой проход вертикально.

и забудешь о болезнях

чается. Например, вам в наследство достается собственное жилье, и вы, наконец, можете расстаться с прежней коммуналкой. А если вместо того чтобы принять все, что есть в вашей жизни, как должное, вы будете долго переживать, ситуация станет еще хуже - у вас могут отобрать даже эту коммунальную квартиру, или, опять-таки, послать сигнал в виде болезни.

Поэтому не стоит впадать в чрезмерные страсти по поводу несовершенства (на ваш взгляд) какого-то элемента окружающего мира. Такие избыточные эмоции означают, что вам очень дорога эта идея и вы не допускаете ее нарушения. Значит, рано или поздно эта ценность должна быть разрушена или отобрана у вас, чтобы вы не забывали, что все дает и забирает у нас только Бог.

Не будем слишком строгими

У нас на семинаре была женщина, которая очень любила детей. Всю жизнь она мечтала иметь двух или трех малышей. Но ей попался муж, который не хотел ребенка. Через какое-то время она развелась, снова вышла замуж. Второй ее супруг был нежный, любящий, обеспеченный, но тоже не стремился обзавестись потомством. «Давай подождем, еще не время», - гово-

рил он в ответ на ее просьбы. Почему так? Дело в том, что в уме у женщины была установка: надо детей завести, тогда у меня будет нормальная жизнь, а без малыша - это не жизнь. Вот как только человек решает, что то, что у него есть сейчас, - это не жизнь, - все! Включается механизм блокировки, и ему будет доказано, что жизнь бывает и без детей. И пока ты не признаешь это, пока не представишь себе, что и дальше, скорее всего, придется прожить без них, ничего не изменится. Но если ты научишься радоваться жизни и без ребенка, то он, скорее всего, появится.

После наших семинаров многие женщины и в 35, и в 40 лет неожиданно рожали детей, хотя перед этим они чего только не делали! Были у целителей, ходили по врачам, ездили в Иерусалим и Загорск, - нет ребенка, и все тут! На семинаре мы обесцениваем их основную идеализацию. «Ну что ж ты, тебе уже 40 лет, и все это время ты прожила без ребенка. Неужели же это была не жизнь? Тебе осталось-то всего лет 30. Поживи, порадуйся. В конце концов, тебе же Бог доказывает, что можно жить и без ребенка». Женщина понимает, что надо пересмотреть свою систему ценностей. В этот момент блокировка снимается, и у нее рождается ребенок! Часто это бывает полной неожиданностью для мамы. Один раз нам даже «предъявили счет», сказали: «Александр Григорьевич, это - сын вашего семинара», хотя, конечно, у мальчика был свой отец.

Почему семья - благодатная почва для конфликтов? Супруги ведь сначала

любят друг друга.

Через некоторое время они видят, что оба совершенно разные, и начинают предъявлять претензии, не понимая, что другой, фактически, просто демонстрирует иную модель жизни. Пока ты ее не примешь, ситуация не улучшится.

Любовь, конечно, это хорошее чувство, но без разума оно очень быстро может привести к ненависти, ревности, депрессии. Поэтому, желая любви всем, я хотел бы сказать, что если любимый не будет соответствовать вашему идеалу, пожалуйста, не впадайте в негатив. Ваша любовь не есть для человека некая обязанность соответствовать вашим требованиям. Попробуйте принять его со всеми недостатками, и тогда любовь будет длиться вечно.

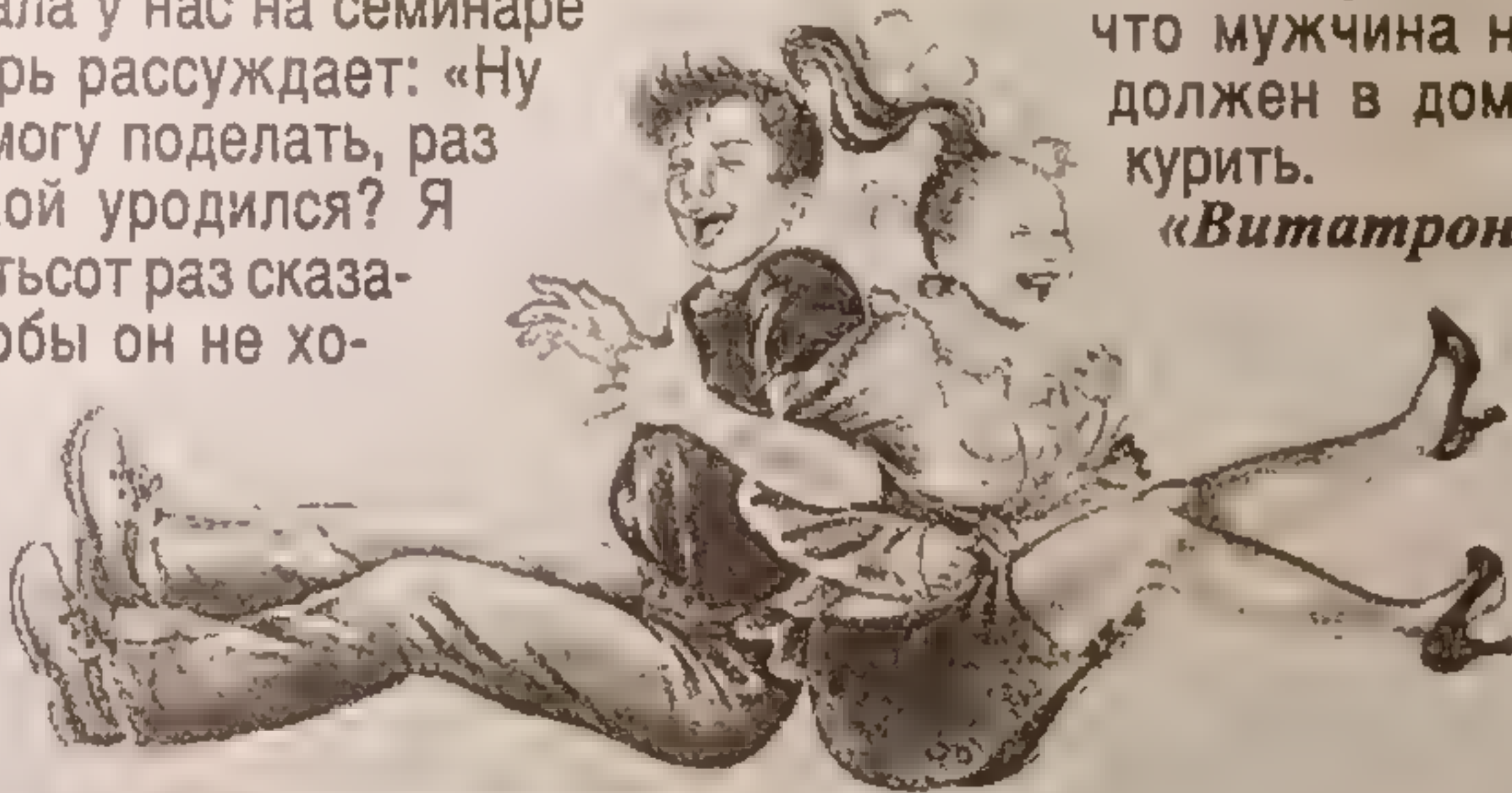
Вспоминается история с женщиной, которая с детства ходила по дому с тряпочкой, сдувала любую пылинку. Как вы думаете, какой муж ей попался? Грязнуля. Он - хороший человек, но может с улицы через всю квартиру протопать в ботинках, если ему надо что-то взять в комнате; часто пепел от сигарет стряхивает на пол - и это при ее патологической любви к чистоте! Она долго переживала по этому поводу, потом побывала у нас на семинаре и теперь рассуждает: «Ну что я могу поделать, раз он такой уродился? Я ему пятьсот раз сказала, чтобы он не ходил по дому в ботинках -

не помогло. Ну и ладно - взяла тряпку, вытерла. А в остальном он мне очень нравится». Собственно, когда эта женщина сняла с мужа свои претензии, он даже ботинки начал снимать!

На каждый минус есть плюс

Если вы прощаете человеку его недостатки, то он перестает быть вашим воспитателем, и вы начинаете комфортно жить с партнером, который хоть и не разделяет вашу точку зрения по каким-то вопросам, зато в остальном вас устраивает. Это разумный мир, в котором вы оцениваете плюсы и минусы супруга: «Плюсы? Он меня любит, он - отец моего ребенка, зарабатывает деньги, у нас с ним общие интересы. Минусы: ходит по квартире в уличной обуви, пепел разбрасывает, где попало. Наверное, плюсы перевешивают. Да, я буду жить с этим человеком. Если можно, конечно, я отучу его курить, если нет - что поделаешь?» То есть, вы снимаете свои переживания - смотришь, он и курить бросает. Может быть, он и дымил только для того, чтобы разрушить вашу идею, что мужчина не должен в доме курить.

«Витатрон»



САМ СЕБЕ ДОКТОР

щечке и ушку гладит».

Когда свеча сгорела на 1-2 см, я вынула ее из уха и срезала сгоревшую часть над тазом с водой. (Этот

свечкой!

кусочек упадет и погаснет сам. Не тушите, не дуйте на свечку - только надымите!) И вновь зажгла свечку и вставила в ушко. Продолжала процедуру, пока ребенку и пальцам не стало горячо. (Срезать свечку при-

ходится примерно 2-3 раза.)

По окончании процедуры закапала в ухо подогретое облепиховое масло и закрыла его ватой. Сверху наложила сухую повязку из пухового шарфа, закрепила косынкой. И ночь у нас прошла спокойно!

Для лучшего эффекта нужно и здоровое ушко прогреть свечкой. Ребенку достаточно по одной, а взрослому - до 5, а то и 8 штук. Сына я лечила 3 дня. Пила чаем с мятой и лимоном. И все прошло!

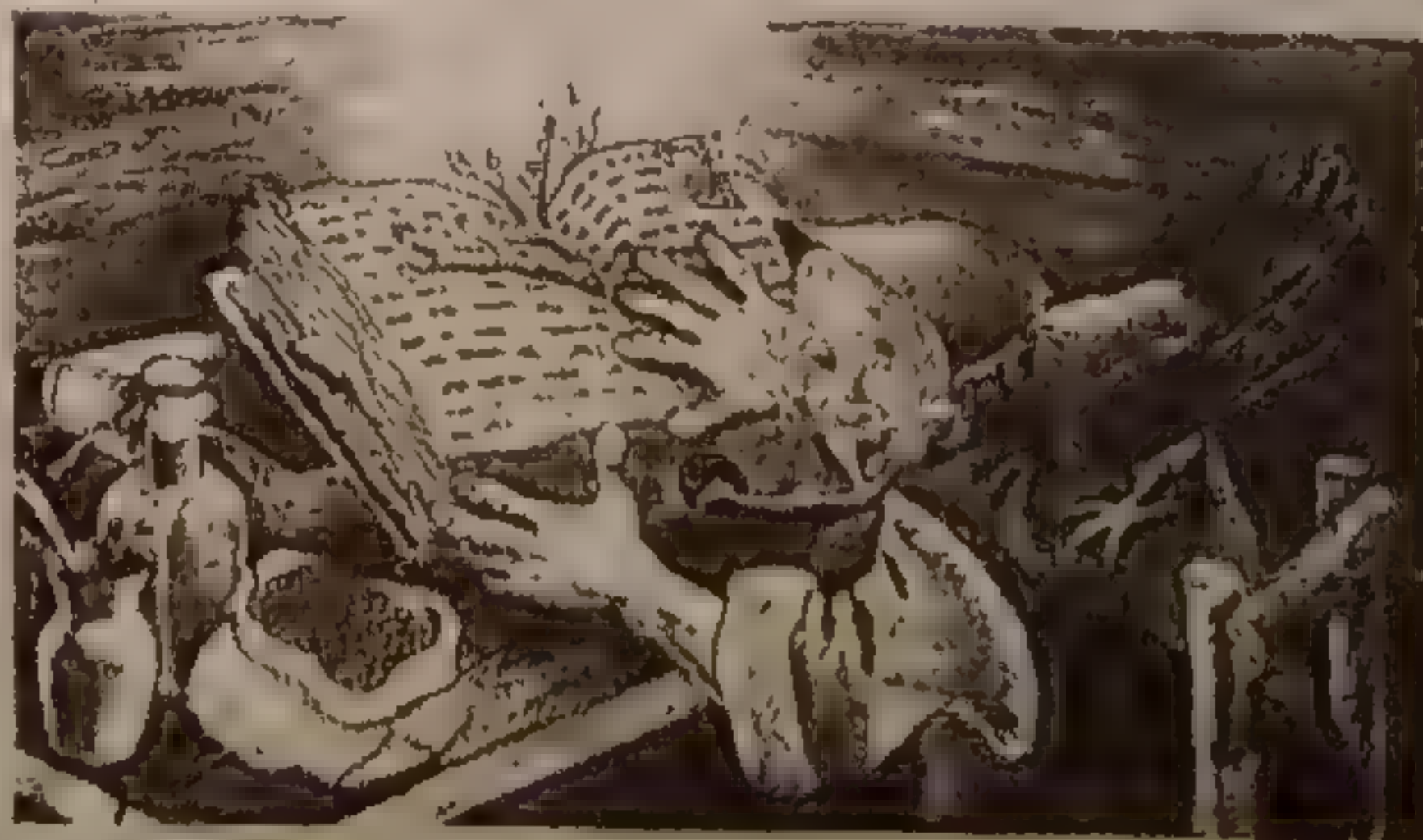
Целители рекомендуют

несколько таких свечек впрок заготовить. Их можно использовать и для профилактики. Например, простыли, ноги промочили - сразу свечку зажигайте. Улучшается состояние и при насморке, и при ангине, и при головных болях. Даже слух у пожилых людей улучшается, если регулярно свечки использовать.

Сейчас ушные свечки появились в продаже, но уж больно дорогие они. Самим

смастерить ничего не стоит. Не отчаивайтесь, если не сразу получится - первый блин комом! Я тоже много накомкала свечек, но сейчас делаю моментально. Попробуйте. Очень уж эффективная штука.

Ю. Светлова



Посидим, поохаем...



До сих пор внук писается

Буду молиться за здоровье каждого, кто поделится рецептом от энуреза. Моему внуку уже 10 лет, и до сих пор каждое утро простыни сырые. Помогите ему, ради Бога!

Мария Илларионовна Ковбель,
169500, Р. Коми,
г. Сосногорск,
ул. Ленина, д. 36 А, кв. 5

Не хочу больше хромать

У меня болезнь Бюргера - немеют пальцы ног. Поэтому я все время хромаю. Вижу, скольким людям помогли травы. Верю, что и с моей болезнью они могут справиться.

А.П. Петрова,
г. Киров,
р.п. Новоятский,
ул. Пушкина, д. 30, кв. 57

И операция не поможет

В 1998 году я родила ребенка. После этого образовалась межпозвоночная грыжа в 1,5 см. Второй год живу с болями в спине. А перед дождем и снегом боль отдает в ногу. Нужна операция. Но в 30 лет ложиться под нож не хочется, тем более полного успеха гарантировать врачи не могут. Как мне быть?

В.П. Грецкая,
162390, Вологодская обл.,
г. Великий Устюг,
д. Хорхорино

Почти не надеюсь вылечиться

У меня варикозное расширение вен и липома на спине. Очень боюсь операции, так как одну уже перенесла - на сердце. Надежды на излечение почти нет, но вдруг найдется в народной медицине что-нибудь и для меня?

Н.С. Данилова,
624390, Свердловская обл.,
г. Верхотурье,
ул. Герцена, д. 2А, кв. 12

Ни грибов не собрала, ни орехов

В прошлом году у нас была засуха. Мухоморов насобирать не смогла. Хотела вылечить зоб этим средством. Может, кто-то сможет поделиться со мной сухими грибами или настойкой с рецептом? Нужны и зеленые грецкие орехи.

Людмила Васильевна Казакова,
672039, г. Чита,
ул. Чкалова, д. 49, кв. 80

Внук и учиться не сможет

Семилетний внук почти с рождения страдает недержанием кала. К каким врачам только ни ходили, какие лекарства ни выписывали, а толку никакого. Мальчишке в школу идти, а куда с такой болезнью?! Он и сам все понимает, мучается.

Альберт Санчат,
667003, Р. Тыва,
г. Кызыл,
ул. Калинина, д. 24, кв. 63

В номере также использованы материалы из газет: «Айболит», «Медицина», «Здоровье», «Жизнь», «Витатрон».



Продолжается всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живнца», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Пенза («Пензпечать»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились.

И моей девочке нужна помощь

Прочитала письмо с благодарностью за то, что 5-летней малышке помогли с дисбактериозом расстаться. Появилась надежда, что и моя полуторагодовалая девочка, наконец, перестанет мучаться. Никакие лекарства не помогают. Может, хоть травы более действенны?

Людмила Михайловна Шестопалова,
303004, Орловская обл.,
Мценский район,
д. Волково,
ул. Прудная

Боюсь, скоро ослепну

Для лечения зрения мне нужны полынь, прополис, ромашка, мед и лекарство флюколд. Помогите, люди добрые! Зрение совсем плохое, боюсь ослепнуть совсем.

Зоя Васильевна Швецова,
164901, Архангельская обл.,
г. Новодвинск,
ул. Первомайская, д. 3, кв. 4

Ждет дочка черную траву

Моя дочка с 1994 года болеет эпилепсией. Я уверена, что ее вылечит черная трава. Вышлите наложенным платежом, травники! Оплачу и почтовые расходы, и траву.

Н.А. Матюнькина,
622018, г. Нижний Тагил,
ул. Басова, д. 3, кв. 64

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
и телевидения и СМИ
№ 77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
163001 Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюшина, 3.

Оформлена в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная 5.
Печать офсетная.

Заказ № 330 Тираж 235.603 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписки
в рубль
17.00.
в рубль
17.00.

Тел. факс редакция (311) 55-11-13
заказ и подписка (311) 55-11-13
редакция (311) 55-11-13
телефон бухгалтерии (311) 55-11-13
корреспонденты (311) 55-11-13

Барболина Е.А.
Крылова Е.А.
Иванова Т.А.
Самодина О.Г., Овсянникова Н.И.,
Бабарухина Е.И.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка
Вережгина Е.П.
Улановская Н.Д.
Ботолкина О.Н.
Шошина О.Н.

Ай, болит!

Создана в г. Иркутске в 1998 году Г. Бардолова и В. Воструков



Вспоминаем добрым словом

Кто бы мог подумать, что от головокружения помогает глотание зерен горчицы! Хорошо, В. Солдатов («Ай, болит!» номер 13 за прошлый год) надоумила. Так не только я отвадила от себя это проклятое головокружение, но и двое моих знакомых, тоже ветеранов-пенсионеров. Вот и вспоминаем тебя, Айболит, каждый день добрым словом.

А.С. Печенкина,
г. Тотьма

Как хорошо быть здоровой!

Елена Ивановна Шерстобитова из г. Среднеуральска! Спасибо за «Чудо-жилет, что избавил от бед»! Вылечила я по Вашему совету свой застарелый кашель прополисным «жилетом». Намазывалась на ночь. Как хорошо жить, когда чувствуешь себя здоровой! Я - пенсионерка, а на подписку «Ай, болит!» уж всегда деньги выкрою. Как без него?!

Анна Константиновна
Момотова,
г. Онега

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Нашла в «Ай, болите!» поддержку

Совсем недавно мне было очень плохо, я находилась в сильной депрессии. Но в письме «Депрессия боится жизни, Таня» я нашла поддержку. Теперь хоть немного успокаиваюсь. Спасибо В. Рузавину за полезные советы!

А.Ф. Луненок,
Иркутская обл.,
г. Тулун

Вышлаю корни сабельника

Продам корни сабельника болотно-го (декоп): 100 г - 60 руб. + пересылка. Высылаю наложенным платежом.

Екатерина Николаевна
Пономарева,
169302, Р. Коми,
г. Ухта,
ул. Молодежная, д. 9, кв. 17,
тел. 5-79-42

Вышлаю болиголов и настойку из него

Всем желающим вышлаю лекарственную траву болиголов или готовую настойку из него для лечения онкологических заболеваний, а также зоба, миомы, мастопатии, простатита и др. с методикой применения. Просьба - вкладывать конверт с обратным адресом.

Светлана Владимировна
Лабынцева,
фармацевт,
травовед,
180024, г. Псков,
ул. Западная, д. 15, кв. 1

Есть немного страстоцвета

О.В. Беляева и Т.В. Семейкова спрашивали про страстоцвет (пассифлору). Так вот. Растет он у нас только по Черноморскому побережью. А применяется в лечебных целях при головных болях, высокой температуре, бессоннице. Расслабляет и успокаивает. Очень хорошо отучает от пьянства. Если кому нужно, у меня немного есть.

Галина Николаевна
Вострова,
623250, Свердловская обл.,
Н-Сергинский р-н,
р.п. Бисерть,
ул. Чапаева, д. 9, кв. 1

Продолжается подписка на первое полугодие 2001-го года. Информацию о подписке на «Ай, болит!», спецвыпуск к «Ай, болите!» и «Живцу» читайте на 8-й стр.



Вместо таблеток - скорлупа

Мой дедушка был комиссован из армии из-за болезни сердца. Но когда начал пить яичную скорлупу (по полчайной ложки порошка 2 раза в день, запивая водой), забыл, где оно находится. У меня тоже пошаливает сердечко. Два года «сидела» на уколах, а начала пить скорлупу, лекарства стали не нужны. Только помните: скорлупа понижает кислотность. Поэтому людям с нормальной или пониженной кислотностью надо запивать скорлупу водой с лимонным соком.

Нина
Константиновна
Багинская,
г. Владивосток

Верное средство от мастопатии

Не одна и не две, а каждая сотая женщина однажды обнаруживает в груди уплотнение. И бывает, врачи очень решительно берутся за скальпель. А ведь есть очень доступное и верное средство. Возьмите ст. л. зверобоя на пол-литра воды, прокипятите немного, закутайте и пейте целый день.

Н.Г. Батова,
Краснодарский край,
г. Геленджик

Маш дедушка вечером прогуливался перед сном. Стояла осень, было грязно и скользко. Он оступился и упал навзничь. Сильной боли не почувствовал, самостоя-

Приказал ногам дедушка встать

тельно дошел до дома. А через несколько дней поднялась температура, стало трудно дышать, и наш дедушка слег. Врачи определили воспаление легких. Мы стали усиленно лечить, но температура не спадала, дедушка слабел с каждым днем и уже еле ходил. Его положили в больницу. А там кого-то из врачей «осенило»: у больного рак и дальнейшее пребывание его в больнице бессмысленно. Мы решили отправить дедушку в областной город для подтверждения диагноза. Пока определяли его в больницу, делали там анализы и прочее, у него ноги совсем отказали. Врачи терялись в догадках: в чем дело? И только после того, как один из докторов случайно узнал, что больной падал на спину, поняли: у него травма позвоночника и остаток жизни он проведет в постели.

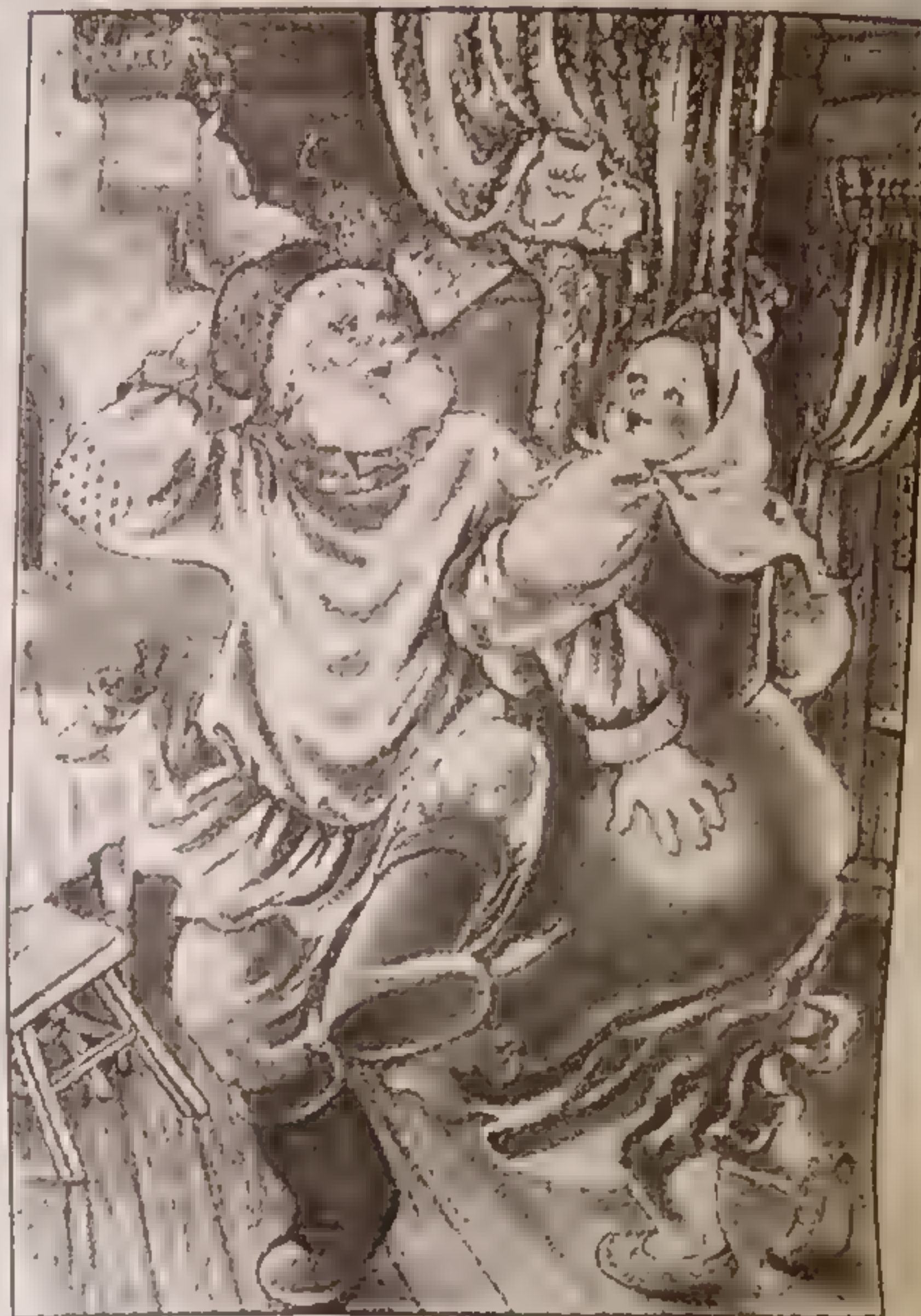
Привезли мы дедушку домой. Посетил его хирург и заявил: «Ну что же, дедуля, обманывать не в моих правилах. Скажу прямо: организм у тебя крепкий, ты еще поживешь, а вот встать тебе уже никогда не придется». Как обухом по голове ударил дедушку. Тем более что лежать для него - хуже смерти, вся жизнь была в движении.

Прошел месяц, другой. Однаж-

ды бабушка со слезами сообщила нам, мол, дед-то с горя «тронулся»: ни с того ни с сего вдруг начал песни во все горло распевать. Мы - к нему. Да нет, вроде на вопросы здраво отвечает и повеселел.

Это он уже потом рассказал, что лежал и обдумывал: что же ему теперь делать - плакать или петь? И выбрал второе, так как по натуре он большой оптимист, с огромной силой воли. Разработал дедушка себе систему упражнений, собрал всю свою волю и начал заниматься (ни о Дикуле, ни о его методе он никогда не слышал). Через некоторое время стал шевелить пальцами ног, затем смог сгибать ноги в коленях, набок самостоятельно переворачиваться. И однажды удивил нас тем, что сел и сказал еще при этом: «Через месяц, хотя бы на секунду, но встану». И, конечно же, встал. И новую цель поставил: через месяц сделать 2-3 шага. Постепенно он готовился к этому, тренировался и спустя год пошел. Вот только жаль ему - хотел прийти к тому хирургу, да не успел, уехал тот из нашего города.

Дедушка уже восемь лет ходит



пешком на рынок за продуктами, к сыну, к снохе на работу. Гуляет вокруг квартала. И еще обязательно - часовая зарядка утром, каждый день.

Когда кому-то плохо, нездоровится или наступает отчаяние, я обязательно рассказываю про нашего дедушку. Одна женщина поделилась: «Иногда все болит, нет сил подняться, но вспоминаю вашего дедушку и стыдно становится за свою слабость. Он в 75 сумел болезнь победить, а мне всего лишь 60, что я - не смогу, что ли?»

Людмила Григорьевна
Степанова,
Саратовская обл.,
г. Пугачев

Сам себе доктор

Чудо-мазь изобрел сам

3а свои долгие годы я был подо льдом, 3 года лежал в гипсе, перенес инфаркты и микроинсульты. И вот повредил позвоночник (разрыв позвоночных дисков), требовалась операция, но сердце, уже слабое, не позволяло делать ее. Надежда оставалась только на растительную терапию.

Перепробовал прикладывать к позвонку все, что советовали, - жуткие боли уменьшились, но до выздоровления было далеко.

После долгих лет поисков мне удалось составить масло-вытяжку, которое бы-

стро излечило позвонок, а кроме того, при прикладывании на позвонок, против сердца, надолго снимало сердечные боли. Состав такой: девясил высокий - корень, зверобой обыкновенный - трава, лопух большой - корень, Melissa лекарственная - трава, можжевельник обыкновенный - плоды, подорожник большой - трава, хрен огородный - корень, чистотел большой - трава, эвкалипт - лист.

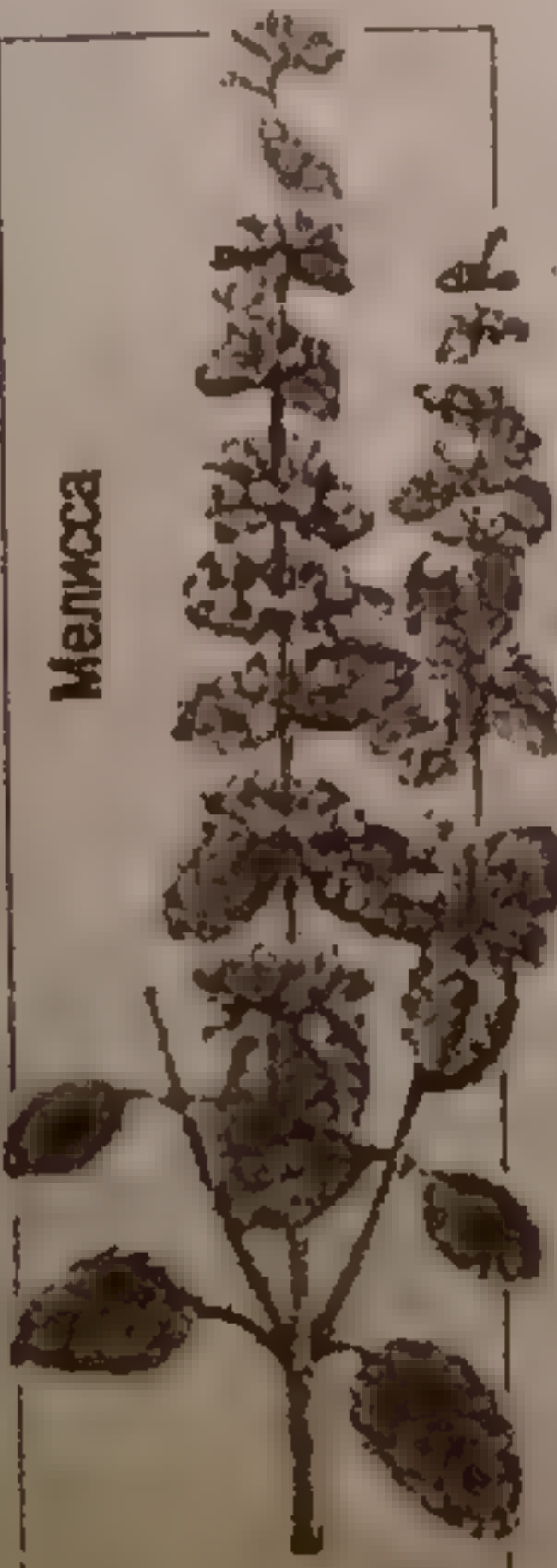
Взять по 5 г каждой травы, перемолоть 2-3 раза (с просевом) в мясорубке. Кукурузное масло 150 г прокалить до 120 градусов на слабом огне в эмалированной посуде. Чистую сухую стеклянную банку прокалить на газе, быстро заложить в нее сбор, залить в нее горячее масло. Накрыть крышкой, обмотать темной тканью и поставить на 40 дней в теплое место (не выше 50

градусов). После чего отжать в плотной капроновой ткани, профильтровать в бутылку, всыпая по 5 г цветочной перги (пчелиный корм) и прополиса (пчелиный клей), 2 г ментолового порошка (при отсутствии ментола - заменить 20 г мяты дикой, но надо помнить, что ментол и мята закрывают путь к деторождению), закрыть герметично и поставить в теплое место еще на 20 дней. После повторного настаивания и очистки масло можно применять для лечения гриппа, гайморита, язвы, геморроя, эрозии, рубцов, зоба, простатита, аденомы и других заболеваний. В другую посуду налить 100 г живичного скипидара и всыпать 10 г живичной канифоли (или 20 г сосновой живицы), закрыть герметично и поставить в тепло до растворения. Масляную вытяжку соединить со

скипидаром 1:1 или 1:1,5. Мазь готова.

Больное место смазать или приложить смоченную марлю, а сверху накрыть целлофаном, пленкой, пергаментной бумагой на 12-24 часа. Лечебное действие наступает через 15-30 минут. Повторить через 2-3 суток, если будут боли. Излечивает от болей руки, ноги, позвоночник от заболеваний: остеохондроз, ишиас, радикулит, артрит, полиартрит, артроз, ревматизм суставов, заболевания кожи. Хранится герметично больше года в затемненном месте.

Иван Боровко,
г. Геленджик



доктор Айболит!

Итальянский рецепт от угрей

После пневмонии мое лицо было сплошь усыпано угрями. Несколько лет я страдал от этого недостатка, избегал многолюдных мест, комплексовал в компании друзей. Мази помогали лишь временно. Что я только не делал! И вот однажды мне подсказали старинный итальянский рецепт от угрей.

В одной баночке я смешал 100 г спирта (или водки) с соком 1 лимона, а в другой - 100 г сметаны (лучше домашней) с 1 желтком яйца (от деревенских кур). Затем обе смеси соединил, тщательно перемешал и поставил на неделю в холодильник, на среднюю полку. Стал смазывать лицо утром и вечером.

И я полностью избавился от угрей и даже следов от нарывчиков, рубцов. Мазью пользуюсь и по сей день вместо крема после бритья. Всем своим знакомым и даже незнакомым, у кого такая же проблема с лицом, я обычно рекомендую этот старинный итальянский рецепт. Помогает он и детям при диатезе.

Николай Анатольевич Профференко, г. Могилев

Зверобойное масло - отличное лекарство

Как-то бывшая ученица пожаловалась мне, что не может вылечить заеды. Я посоветовала мазать таким маслом: «Нарви звербой и залей подсолнечным маслом. В темное место поставь, потом процеди и храни в холодильнике. И что вы думаете? Через неделю у нее было все в порядке.

П.Н. Серякова, Новгородская обл., п. Тесовский

Чесночное масло делаю просто

В.С. Стоптухова спрашивала, как масло чесночное готовить. Да очень просто! Я хорошо толку чеснок, чтобы ст. л. кашицы получилась (только надо деревянной толкушкой, иначе чеснок целебную силу потеряет). Заливаю 100 г растительного масла (лучше нерафинированного) и оставляю на 9 дней настаиваться, только встряхиваю частенько. Через 9 дней масло готово - можно лечиться.

П.А. Пилипенко, Р. Эстония



Тысячелистник

Попросила заварить тысячелистника

10-летний сынишка моей знакомой залез на дерево кота снять, но только к нему потянулся - упал. Да так сильно, что (как он сказал) внутри у него что-то оборвалось. Переломов и ссадин не было, но с постели Миша не вставал.

Зашла к ним в семью молодая почтальонка - отдать заказное письмо. Узнала о падении мальчика и говорит: «Моя бабушка в прошлом году тоже упала - с лестницы. И почти не дышала. Так она попросила принести ей тысячелистника. Велела вскипятить воду, залить травку, слить отвар, добавить немного соли. Все это она выпила. А на следующий день встала с постели». То же снадобье сделали и для Миши. И на следующее же утро он уже играл во дворе с ребятами.

Валентина Николаевна Карпова, г. Чебоксары



Кабы не мох - был бы плох

Живем мы в отдаленной деревне, вокруг болота и мхи, да суровая хвойная тайга. Что случилось - до больницы не скоро доберешься. И вот недавно с моим сыном произошло несчастье: уронили сверстники на ногу двухколесный мотоцикл. Образовалась огромная мокнувшая язва. Прямо беда: парню ни обуться, ни ступить. Чего только к ране не прикладывали - язва становилась все страшнее! Совсем мы отчаялись, стали собираться за помощью в райцентр. И тут выручили

односельчане - посоветовали к болячке прикладывать мох сфагнум. В первый же день язва стала подсыхать, на второй - заметно затянулась, а на третий мой парень вовсе уже бегал. Это потом уж я услышала, что этот мох впитывает в себя всю дрянь. И издавна в нашей округе сфагнум - первое средство при свежих и гнойных ранах.

Тамара Григорьевна Ермакова, Иркутская обл., Чернышевский р-н, п. Усть-Уда

Сам себе доктор

Вместо мочалки... медуза!

Одна моя знакомая излечилась от сильнейшей, давно запущенной аллергии... медузами!

А дело было так. С самого раннего детства девочка страдала аллергической реакцией практически на все. Задышалась от цветущих растений, от пыли в воздухе, не могла есть то, что другие дети с удовольствием ели. Девочке становилось все хуже. Высыпания на коже к 4-5 годам превратились в зудящие коросты. Облегчение наступало только после лечения на морских курортах. Но по возвращении домой все усилия врачей оказывались напрасными.

Врачи выписали гормональные препараты. От них девочка начала сильно полнеть. Отчаявшиеся родители в очередной раз, перед школой, повезли ребенка в Анапу. Однажды, гуляя по берегу моря, встретили пожилую супружескую пару из Израиля. Познакомились. Увидев девочку, женщина рассказала, как она вылечила своего мужа от того же недуга.

Рецепт оказался как прост, так и невероятен: обтирать кожу медузами! В течение двух недель каждый день они повторяли эту процедуру. «Когда мама натирала меня этими холодными, скользкими существами, - вспоминает моя знакомая, - мне казалось,



меня обжигают огромным венником крапивы. Лицо и тело жутко ныли». Терпению и мужеству этого измученного ребенка, конечно, можно позавидовать. Но помогли же медузы! Коросты стали сходить. И как-то после еще одного посещения морского курорта на теле и лице не осталось ни одной болячки!

Врачи не поверили в действие медуз. Да и сама знакомая не может объяснить такое чудо. Но она и ее мама уверены, что помогли именно медузы.

Елена Николаевна Бортникова, Р. Удмуртия, п. Игра

Лечусь козьим молоком

Лет 5 назад я завела козочек. Слышала, что здоровье помогают поддерживать. И верно. От разных хворей я козьим молочком спасаюсь. Вылечила изжогу (а ведь она мучила меня много лет), стул стал стабильным. А если наваливаются простуда или кашель, пью горячее козье молочко. Помогает. А главное, несмотря на капризы погоды, чувствую себя работоспособной, бодрой. И тут не надо никаких специальных рецептов. Творог, сметану, масло - ем постоянно. А целебнее всего - парное козье молоко натошак.

Полина Ивановна Распопина, Тулунский р-н, с. Перфилово

Айболит ведет

Уже много лет я страдаю воспалением яичников. По 2-3 раза в год оказывалась в больнице и принимала сильные антибиотики. Но они не помогали. Позже начались такие страшные боли в низу живота, что я даже падала в обморок. Врачи поставили диагноз: **эндометриозные кисты яичников. Аденомиоз.** Предлагают операцию. Но неужели нет никаких народных средств, чтобы вылечиться? Мне ведь 32 года и хочется иметь детей! Галина Георгиевна, посоветуйте, как мне быть.

Елена,
Ленинградская обл.

В таких случаях, Елена, лечение обычно начинаем с длительного применения гормональных препаратов; назначаем седативные средства, противовоспалительные. Вопрос о хирургическом лечении решается индивидуально с последующим продолжением приема гормонов в послеоперационном периоде.



Одними народными средствами эту патологию не вылечить. Травки помогут седативные, успокаивающие. Отвары не-

советую по утрам натощак выпивать стакан кефира либо простокваши, сливовый, морков-

ный соки, стакан кипяченой воды. Ешьте побольше ра-

стительных масел, томатов. От диеты в большой мере зависит и состояние больного.

Дела житейские - проблемы женские

сколько уменьшат кровопотери при менструациях, но лечиться надо все-таки у врача!

Мне 45 лет. После гинекологических операций пошли осложнения: **спайки, запоры.** Галина Георгиевна, что Вы можете порекомендовать мне?

Ирина К.,
г. Калининск

К сожалению, Ирина, операции не проходят бесследно. Остаются рубцы и образуются спайки. Иногда развивается спаечная болезнь. Такие больные обычно проходят лечение у хирургов, где проводится рассасывающая терапия: электрофорезы с лидазой, ферментами, другие физиопроцедуры, санаторно-курортное лечение.

А Вам могу порекомендовать соблюдать щадящую диету: избегать грубой пищи. Для профилактики запоров

меня **склерокистоз яичников.** Чем я только не лечилась! Врачи говорят, нужна операция. А мне 25 лет, я еще не рожала! Что же мне делать?

Марина

Склерокистоз яичников, Марина, приводит к нарушению менструального цикла - скудным, нерегулярным месячным, а затем и аменорее, бесплодию и выраженному вирилизирующему синдрому (росту волос по мужскому типу - появлению усов, бороды и т. д.). Так что, Марина, чем быстрее будет проведено хирургическое лечение, тем больше шансов у Вас



выздороветь. И то 100 % гарантии тут нет. Поэтому не затягивайте свое состояние, доверьтесь специалистам.

Г.Г. Супрутская,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры акушерства и гинекологии СГМУ

Все секреты из газет

Если внимательно прислушаться к своему организму, можно избежать целого ряда серьезных заболеваний - к такому выводу пришла известная канадский терапевт Лиз Бурбо, создавшая собственный метод оздоровления «**Слушай свое тело**». Она выявила прямую зависимость между мыслями, чувствами и болезнями.

Вас мучают боли в спине?

Значит, вы слишком беспокоитесь за материальную сторону своей жизни, переживаете по поводу своего финансового положения, за работу, которая стала для вас слишком тяжелой ношей.

Проблемы с ногой?

Значит, вас одолевает страх перед будущим.

Беспокоят десны?

Похоже, вы испытываете трудности с принятием решений и их реализацией.

Болезни горла

говорят о затаенном гневе и желании обвинить окружающих в собственных ошибках.

Причина артрита

- в разочаровании и вашей зажатости.

По мнению Лиз Бурбо, слу-

чайностей не бывает. И если вы страдаете какой-либо болезнью, то потому, что сами создали ту или иную ситуацию, которая и повлекла за собой недуг. Чтобы сделать шаг к оздоровлению, терапевт советует прислушаться к себе повнимательнее. Довольны ли вы своей жизнью, выстраиваете ли судьбу в соответствии со своими желаниями или целиком зависите от окружающих? Кстати, в последнем случае, когда человек не способен жить собственной жизнью, у него развивается **заболевание щитовидной железы.**

Как же разобраться в себе? Да это совсем не сложно. Если вас замучили недомогания, хроническая усталость, нехватка энергии, возникли проблемы лишнего веса - это своего рода предупреждение тела о том, что мы сбились с правильного пути, не реализуем свои возможности и желания, а компенсируем неудовлетворенность жизнью едой. Значит, необходимо откорректировать жизнь в соответствии со своими желаниями.

Если вы будете искренни с собой, то сразу же найдете в себе какое-то подавленное желание, которое вы блокируете и которое разрушает вашу внутреннюю гармонию, а значит, и здоровье.

Наталья Максимова,
«Частная жизнь»

прием

Волшебные прутики деда Сергея

Есть у меня хороший знакомый, бывший лесник, дед Сергей. За свою долгую жизнь стал он ходячей энциклопедией по траволечению. А учился не по книгам, а по рассказам бывалых таежников, охотников. Сам к врачам обращался лишь несколько раз в жизни: когда аппендикс в молодости крепко прихватил да когда зубы пришлось протезировать. А так всегда от любых хворей спасали его зеленые друзья - деревья и травы. Есть у деда Сергея средство, которое он называет бальзамом за его исцеляющую, поистине удивительную силу. Да и готовиться несложно. А сколько страдальцам оно помогло! Средство это - сухие прутики, чуть тоньше карандаша каждый. Дед Сергей берет один из них, хорошо разжигает над газовой плитой, а затем подносит горящий конец прутика к доньшку чугунной сковороды. Держит несколько минут, то приближая, то удаляя горящий конец. «Вот он мой бальзам!» - показывает. На дне сковородки поблескивают капли маслянистой желтоватой жидкости.

Дед Сергей поведал, что этой жидкостью с успехом вылечиваются многие кожные заболевания. Достаточно несколько раз смазать очаги стригущего лишая, и противный недуг отступает. Загноилась и не заживает рана - и тут помощь бальзама безотказна. А кроме того, поддаются излечению упорные, навязчивые чирьи, аллергические дерматиты, бородавки, пролежни, экземы, рожистые воспаления, всевозможные грибковые кожные заболевания и даже туберкулез кожи.

Прутики дед Сергей использует от разных лиственных пород деревьев, но особо жалуется иву, березу, осину, дуб, ясеню, тополь, черемуху, вишню и липу. Смешивает смолку от разных прутиков, а также делает спиртовую настойку или жидкую мазь на основе растительных масел.

Я дал своему знакомому санитарному врачу бальзам деда Сергея для исследования. Он подтвердил: препарат обладает силь-

нейшими дезинфицирующими свойствами, убивает грибки, плесень, простейших, чесоточного клеща, а также способствует восстановлению тканей, улучшает их кровоснабжение, снимает воспаление... Вот тебе и прутики!

В последние годы дед Сергей усовершенствовал свое зелье: стал смешивать полученную смолку со смолой из почек тополя и осины, добавлять в снадобье мед. А способ употребления прост: 1-2 раза в день пораженные места смазывают или чистой смолкой, либо спиртовым раствором (30 мл 70 %-ного спирта - 3 мл смолки) до излечения.

Подбор породы дерева индивидуальный - кому что лучше подходит. Но только хвойные деревья дед вообще не использует!

Андрей Иванович
Заломленков,
г. Бугуруслан



Святой помогает

А.И. Белогническая из г. Тотьма! Вы спрашивали, как вылечить душевнобольную дочь. У нас, в Лодейном Поле, есть Александр-Свирский монастырь. На Троицу во время службы туда приводят таких больных. И у гробницы святого Александра Свирского они успокаиваются и излечиваются. Приезжайте, даст Бог, и ваша дочь исцелится.

Поставил репей мальчонку на ноги

Моя знакомая во время войны была эвакуирована в Омскую область. Там ее четырехлетний сынишка заболел туберкулезом. И, когда она уж совсем потеряла надежду на выздоровление мальчонки, один старичок посоветовал ей полечить его репеем. Она вымыла корни и листья, мелко их нарезала и выложила в глиняный горшок. Тестом замазала горловину и поставила в духовку. Томила очень долго. В горшке получилось немного горького сока. Она его процедила через марлю и стала давать мальчонке по ч.л. три раза в день. Завдал он лекарство такой смесью: по 200 г несоленого сливочного масла, сливок, меда и ст. л. какао. Смесь нужно прокипятить.

Врач был удивлен, когда через месяц рентген показал чистые легкие у ребенка. Сейчас этому ребенку 60 лет, а он до сих пор здоров и туберкулезом за свою жизнь больше не болел.

Людмила Трофимовна
Пидмичева,
г. Лодейное Поле

У языка премудрости свои

Чтобы унять кашель, достаточно поддержать на языке немного пчелиного меда с небольшой

добавкой сливочного масла.

Больным сердечно-сосудистыми болезнями, особенно ишемической болезнью сердца, знакомо принятие нитроглицерина и валидола под язык. В научных монографиях по вкусу и обонянию указывается, что воздействие на язык сладким способствует расширению сосудов. Поэтому можно предложить и несколько других простых рекомендаций. Если повысилось артериальное давление, очень хорошо поддержать во рту леденцы либо сгущенное молоко, тот же пчелиный мед или муравьиный, или даже искусственный мед. Подойдут клубничное или малиновое варенье, не-

которые восточные сладости, например, халва. 5-7 минут сладкой терапии обязательно вам помогут.

При пониженном давлении полезно поддержать на языке разбавленный водой лимонный сок. Чтобы снять раздражительность, возбужденное состояние, стоит набрать в рот мятный чай. А чтобы лучше заснуть, непосредственно перед сном поддержите под языком леденцы с ментолом или валидол.

Борис Шеврыгин,
зав. кафедрой
оториноларингологии
РПЛАПО,
профессор,
«Самое лучшее»



Быстро снизим давление

Эта методика основана на китайской цигун-терапии. Она используется при лечении болезней мозга и головных болей. Если вы страдаете запорами, вам также она рекомендуется. Эффективна и для людей с повышенным давлением, а при пониженном - противопоказана.

Найдите точку, которую будете массировать. Для этого проведите прямые линии от вершины каждо-

го уха к вершине головы. Там, где они пересекутся, необходимо массировать. Положите ладони на голову так, чтобы средняя линия каждого запястья помещалась на вершине каждого уха. Средние пальцы должны касаться друг друга. Массируйте эту точку ладонями круговыми движениями 9 раз вперед, а затем 9 раз в обратную сторону. Мягко надавите на массируемую точку 3 раза. Вдыхайте при давлении и выдыхайте, слегка отпуская пальцы. Повторите 3 раза. Теперь направьте ладони скользящими движениями к затылку.

Исследованиями установлено, что репчатый лук, особенно, если он приготовлен с желтком яйца, дает мощный стимулирующий эффект в любовных отношениях, способствует пробуждению влечения к женщине в самых пожилых мужчинах.

Заведите себе собаку и долго по вечерам гуляйте с ней. На ночь открывайте форточку в любую погоду. Перед сном принимайте контрастный душ. Замените сахар медом. И спать будете прекрасно!

При повышенном давлении хорошее средство - отвар картофельной шелухи. Пейте по 1-2 стакана в день в течение месяца. И гипертония надолго отступает.

Дает помидор раку отпор

Помидор «дает отпор» даже раку. Так утверждает английский химик Джордж Траскотт, который считает, что суточная норма помидоров для организма - 800 г. Потребляющий их в таком количестве, практически застрахован от рака. Есть их можно в любом виде, ибо помидор не утрачивает своих антиканцерогенных свойств даже после тепловой обработки.

Но реально ли съедать каждый день почти килограмм помидоров? Предвидя этот вопрос, ученый предлагает начать разработку особых «томатных» таблеток с высоким содержанием антиканцерогенного ликопина.

Джордж Траскотт открыл еще одно уникальное свойство помидоров: тот, кто ест их в достаточном количестве, может обрести своего рода искусственный загар, который не вызывает ожогов и не старит кожу.

Ирина Суровцева

Все секреты

Чего ему не хватает?

«Стыдно и смешно об этом рассказывать... Мужу сорок четыре года, того и гляди - дедушкой станет, а у него любовь... К двадцатипятилетней девчонке, которая еще от предыдущего мужа остыть не успела. Ладно, был бы бабник какой, а то ведь за 22 года супру-

жеской жизни не изменил ни разу. А тут словно бес в него вселился: цветы дарит, учит ее водить машину. Я-то думала, вот наступила для нас лучшая пора: все трудности с ним преодолели, дочку вырастили, и все коту под хвост! Может, у моего Сергея болезнь такая?»

Валентина Прохоренко,
г. Иваново

Совсем нередкий случай:

Опасный возраст:



примерный семьянин, всю жизнь хранивший верность жене, на старости лет вдруг влюбляется в молоденькую соседку...

«Беглецы» оставляют своих жен, с которыми прожили полтора или два десятка лет, уже взрослых детей, привычный уют и комфорт своих квартир. Куда же они идут? Больше половины становятся мужьями женщин, которые на 15-20 лет моложе их, другие меняют одну партнершу за другой. Надежды жен на то, что друзья, близкие образумят «бунтовщика», вернут его, чаще всего оказываются

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Одно время мы, владельцы небольших пасек, объединились, чтобы совместно вывозить пчел на цветущие поля люцерны, гречихи, подсолнечника и по оче-

ди дежурить возле них. Однажды и я коротала ночь у костра с дочерью и мужем золотки, Гаврилом. Впереди нас куда ни кинь взгляд - поля, а сзади - одни осины. До захода солнца я не чувствовала хмурости и угрюмости осинника, а когда сгустились сумерки, стало как-то не по себе, жутковато. Я сказала об этом Гаврилу.

И поведал Гаврила историю...

Родом Гаврила из местных - из небольшой деревушки, что приютилась за речкой, километрах в

5-6 от нашего пристанища. Отец его увлекался траволечением. Не сказать, чтобы лечил всю округу, но свою семью и ближних от хво-

мени уже не было с ними. Его забрали «полицай» НКВД за то, что в избу-читальню приходил с библией и читал присутствующим там «Закон Божий». По сей день не

Спас от операций...

рей спасал травами. Немного передал знаний о них и Гаврилу. Так вот, Гаврила предложил мне сесть поближе к костру и заговорил:

- Не бойся осины. Я люблю ее с той поры, как она моего брательника от операции, а может, и от верной гибели спасла...

Жили они тогда с братом под одной крышей. Отца к этому вре-

знают о нем ничего, как сквозь землю провалился человек. Остались парни жить с матерью. Брат к тому времени женился. Однажды мать и говорит Гаврилу:

- Михаил, видно, захворал. Все ежится, а уйдет за двор - не дожидешься, когда придет. Наверное, никак не оправится. Да и с женой у него что-то неполадки пошли. В чем дело?



из газет

напрасными.

Чего он боится?

Многие клиенты признавались мне, что в какой-то момент они вдруг остро осознали: конец активной жизни уже близок. Их охватывала буквально физическая дрожь, возникала сильная тахикардия, нарушался сон - настоящий фобический невроз. Вот тог-

ТИХОНЯ

становится...

бабником

да-то примерный семьянин и решает связать свою жизнь с молодой женщиной, создать самому себе иллюзию молодости: многое еще впереди!

Известно, что сексуальная близость с молодой женщиной (только регулярная, а не эпизодические контакты) оказывает оздоравливающее действие на организм.

Отношения с молодым созданием, окрашенные взаимной любовью, безусловно, повышают нашу самооценку (ненадолго!), но здоровья нам не добавляют.

Еще поживем!

Первые год-два жизни с новой подругой позволяют забыть страхи. Причем психотерапевты, кардиологи, эндокринологи обнаруживают у этих мужчин очевидные улучшения в состоянии здоровья.

Они оживлены, настроение приподнятое. Показатели сердечной деятельности - как у 35-летних. Формула крови, иммунная система также улучшаются. А уж о сексуальной активности и говорить нечего: она резко воз-



Пейзаж после битвы

неделю, но выдержать такой темп больше не могут, отсюда разбитость.

И вот итог: больше 60 % браков и просто любовных союзов 43-50-летних мужчин с молодыми женщинами распадается. «Беглецы», как правило, возвращаются в свои семьи либо живут одни. Но что удивительно: страх перед старостью, окончанием активного жизненного пути у них исчез, испарился, будто его и не было.

Большинство «беглецов» признали свое состояние в период увлечения и создания новой семьи «каким-то болезненным». Но несмотря на все потери (молодые жены нередко

наносит стареющим мужчинам очень чувствительные и обидные удары!), они считают, что в тот момент для них не было другого выхода.

В последнее десятилетие «бунтующие сорока-трехлетние» все чаще обращаются за психотерапевтической помощью. И врачи помогают преодолеть кризис меньшей кровью. А отношения с молодыми женщинами в этом возрасте хорошо бы ограничить просто романом: и от невроза спасет, и семью не разрушает.

*Александр Полеев,
врач-психотерапевт,
кандидат медицинских наук,
доцент МПГУ,
«Декамерон»*

растает, больше становится эротических фантазий. Поменявшие жен мужчины в первые два года практически не болеют, их минуют даже эпидемии гриппа!

Недолго музыка играла...

К сожалению, эмоциональный и физический подъем длится недолго. На третьем году жизни с молодой женой обнаруживаются симптомы физического и психического истощения: усталость, слабость, неудовлетворенность жизнью. Не под силу и взятый вначале ритм интимной жизни: в первый год они занимались сексом 3-4 раза в

Толстякам лафа до 9 утра

Желающим похудеть есть можно все: картошку, мороженое, сало и даже шоколад, но съесть это все нужно до девяти часов утра. Запивать еду хорошо большим количеством жидкости.

Следующий прием пищи, который должен составлять третью часть утренней трапезы, желательно совершить не позже 14 часов. Больше в этот день есть не рекомендуется. Этот режим питания соответствует биоритмам организма и естественному циклу обмена веществ. Результат долго не заставит себя ждать.

От вентилятора до стресса рукой подать

Если вы заметили, что вскоре после включения вентилятора вам стало не по себе - лучше отключите его и честно потейте до конца рабочего дня. Дело в том, что у кожи есть рецепторы, которые реагируют на слишком сильное движение воздуха. И люди с чувствительной кожей от работы вентилятора очень быстро устают. Кроме того, вибрация, вызываемая вентилятором, считается медиками одним из факторов, способных спровоцировать предстрессовое состояние.



САМ СЕБЕ ДОКТОР

Гаврила напрямую и спросил об этом брата.

- Мочусь с трудом, - признался Михаил. - Да и с бабой, видать, отозоровался. Думаю, уж не зара-

ОСИННИК

за ли какая прилепилась?

Решили махнуть в райцентр, к доктору. Сдал Михаил все анализы, прошел УЗИ. Врач посмотрел на результаты и, как обухом по голове: «Болезнь у Вас серьезная, мой дорогой, - простатит. Спасет только операция».

Домой ехали молча, как потеряли что. Шутка ли - операция предстоит.

- Помнишь, Гаврил, - начал брат, - Николаю, свояку, такую же операцию делали, да не зараз, а в два тайма, и пузырек сбоку повесили - мочеточник вывели. Ох и мучился бедолага потом! Не выдержу я все это, - и заплакал.

А «мужицкое-то лекарство» - вот оно!

А Гаврила и вспомнил, как однажды с отцом ходил в осинник весной. Снег только-только сошел, сокодвижение в деревьях набирало силу. А батя с молодых веток осины кору собирал. Подойдет к дереву, поклонится, прощения попросит, а уж потом собира-

ет. Да, выходя из леса, помолится. Вот тогда-то отец и рассказал ему, зачем он эту кору собирает: «Лучшего средства от мужской болезни нет». В ту пору Гаврила еще парнишкой был и не придавал серьезного значения этому разговору, а уж когда случилась беда с братом, стал шаг за шагом вспоминать, как отец делал настойку из осиновой коры и лечил ею...

- Дома, - рассказывал мне Гаврила, - кору положил на противень и поставил в протопленную печь - подсушить. Затем 100 г сухой уже коры заливал стаканом самогона, настаивал в темном месте ровно три недели и приступал к лечению. Лечил одного мужика из соседней деревни. Помогло. 20 капель настойки опустит в стакан с 30 каплями чис-

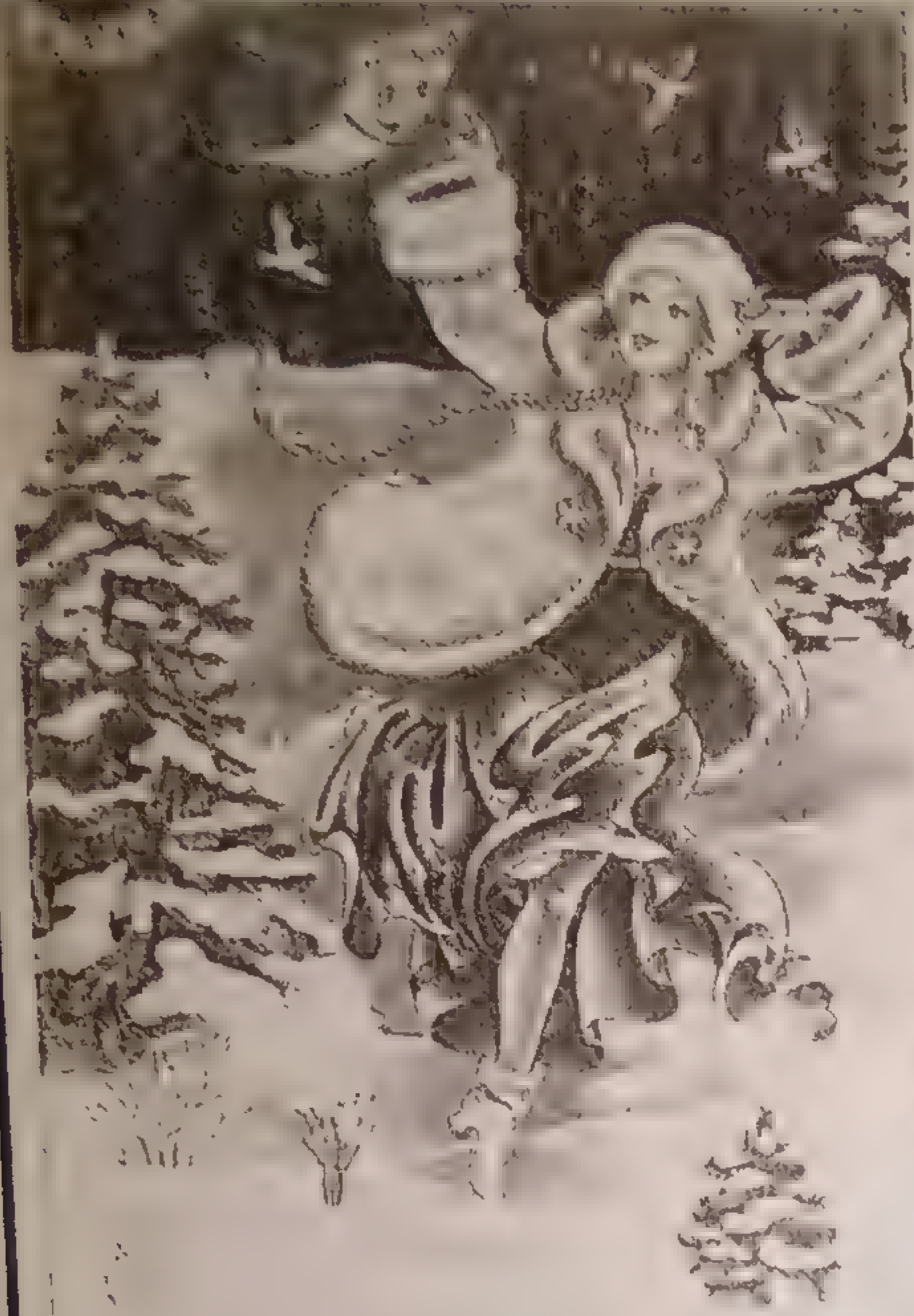
того самогона. И поит больного три раза в день перед едой. И обязательно требовал отец, чтобы больной неделю 2-3 соблюдал пост перед лечением и после него...

...Еле дождался братья весны. Когда началось сокодвижение, отправился Гаврила в осинник и сделал все, как и отец, бывало, делал.

- И что ты думаешь? Попил брат этой настойки и пошел на поправку. Забыл про операцию. После этого еще двух мужиков излечили успешно. Вот такое дело вышло...

Так что осину любить надо, хотя и угрюмое это дерево.

*Анна Петровна Куцевляк,
Саратовская обл.,
г. Аркадак*



А сын все равно боится

Хочу спросить совета у знающих людей. Мой 9-летний сын боится один дома оставаться, по ночам писается. Много бабушек у нас было, но лечение не помогло. Может, вы что новенького посоветуете?

Н.Ф. Мяжкина,
652770, Кемеровская область,
Беловский р-н,
ст. Богаты,
ул. Вокзальная,
д. 16Б, кв. 1

Пишите, постараюсь помочь

Могу выслать по 5-7 рублей за пакетик семян заячьей капусты, аниса, девясилы, повилки европейской, коровяка скипетровидного, любистока, чистотела, синюхи голубой, тархуна, марьиного корня, кориандра янтарного, котовника лимонного, спаржи лекарственной, фиалисы овощного. Помогите и рецептом, если вы кроме диагноза и работу всего организма опишете. И обязательно вложите конверт для ответа.

Анастасия Яковлевна Гребенщикова,
610006, г. Киров,
Октябрьский проспект,
д. 57, кв. 19

Продолжается всероссийская подписка!

С 1 сентября на I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живнца», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Пенза («Пензпечать»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно Ленинградской области, Сальск Ростовской области и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились.

Боюсь резать печень!

Дорогие люди! Помогите, пожалуйста, если это возможно, вылечить кисту печени. Врачи говорят, что поможет только операция. А я очень боюсь резать такой орган, как печень, так как слышала много отрицательных отзывов. Все расходы я могу оплатить. Мне 58 лет.

Надежда Афанасьевна Приходько,
183031, г. Мурманск,
пр. Героев североморцев, д. 7,
к. 2, кв. 140

У моего мальчика лейкоз... Помогите!

В сентябре 2000 г моему сыну (2 г. 7 мес.) был поставлен страшный диагноз - лейкодистрофия ранняя детская с надпочечной недостаточностью. Я одинокая мать, кроме сестры и помочь некому.

Ребенок очень слаб, тает на глазах. Помогите нам, пожалуйста! Мне трудно смотреть в глаза моему малышу, в них - боль. Он очень похудел, весит всего 10 кг. Еще у него анемия, тонические судороги, постоянная температура. Я читала, что керосин лечит самые страшные болезни. Может, он поможет и нам? Давать ли сыночку керосин и как? Прошу вас, вдруг существуют какие-нибудь лекарства, чтобы остановить эту болезнь?!

Е.М. Вартамян,
650051, Кемеровская обл.,
г. Юрга, ул. Ленина, 21

Грозят две операции

Мне 79 лет. Пять лет назад обнаружил аденому предстательной железы. Мочеиспускание крайне затруднено, чувствую, что скоро канал перекроет, придется делать операцию. А этого мне не вынести.

Еще четвертый год ношу камень в правой почке. Подскажите, люди добрые, как здоровье вернуть?

Николай Михеевич Барматов,
153025, г. Иваново,
ул. Боевиков, д. 15, кв. 93



В номере также использованы материалы из газет: «Круглый год», «Ай-болит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Отдохни», «Помоги себе сам».



После стресса одолели болезни

Полгода назад после сильного стресса у меня начались проблемы со здоровьем. Язык от кончика до середины постоянно щиплет, жжет, ком в горле. А недавно опять беда: обнаружилась киста шейки матки. Ну просто проклятие какое-то! Может, народные средства мне помогут?

И.П. Малышева,
Костромская обл.

Удалить бы шишку без операции

У моей мамы отложения солей на косточках около больших пальцев ног. Она уже сделала операцию на одной ноге. Но... Есть ли хоть какая-то возможность вылечить вторую шишку без операции?

Анна Михайловна,
429544, г. Чебоксары,
Маргаушский р-н,
с. Б. Сундырь,
ул. Трудовая, д. 21

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 23.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
650051, Кемеровская область,
г. Юрга, ул. Ленина, 3
Тел. 0184-55-28-66

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 332 Тираж 235.991 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в почту:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00.

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-18-08
телефоны: бухгалтерия - 55-18-53
корреспонденты - 55-18-48

Директор
Редактор
Корреспонденты
Соколов О.Г., Овсянникова Н.И.,
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка
Барболина Т.Е.,
Крылова И.В.,
Иванова Т.Ю.,
Бабарухина Е.И.,
Верещагина Е.П.,
Улановская И.Д.,
Батолина О.Н.,
Шошина О.Ю.

№ 2 (286)

9 января 2001 г.

Ай, болит!

Газета-целительница № 2 (286) редакторы Г. Барыкина и В. Белоусов

Трав прислали много

Я благодарна всем, кто прислал нам рецепты и травы для лечения диабета у племянника. И золотой ус у нас теперь есть, больше пока не надо. Всем вам, люди добрые, огромное спасибо!

С уважением

Галина Дмитриевна Талмазова,
г. Саратов

Поделитесь пажитником!

Кто вышлет мне бобы пажитника и люпин? Очень нужны они для моей мамы, она страдает сахарным диабетом.

Очень буду благодарна - только вышлите!

Галина Михайловна Квитка,
626726, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск-11,
ул. Транспортная, д. 9, кв. 6

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Редакция приносит извинения

читателям и подписчикам Республики Карелия за причиненные неудобства в связи с задержкой доставки газеты «Ай, болит!» № 51 по независящим от нас причинам.

Ищу каменное масло

В нашей семье почти все болеют. Я понадеялась избавиться от своих недугов с помощью саянского бальзама, или каменного масла. Но, к сожалению, в наших краях его не делают. Кто со мной этим маслом поделится?

Е.П. Самойленко,
357340, Ставропольский край,
г. Лермонтово,
ул. Гагарина, д. 17, кв. 9

Поселился в доме доктор - аквариум

Читайте на стр. 2-3



Вышла марену и омелу белую

Могу выслать всем желающим марену красильную и омелу белую. Травы собраны в экологически чистых районах Кавказа. Отвар и порошок из корней марены помогает при желчнокаменной болезни, заболеваниях почек, выводит соли из суставов. Готовят его так. Заливают стаканом воды ч. л. измельченных корней и кипятят на водяной бане 10 минут. Затем остужают и процеживают. Пьют отвар утром и вечером по 100 г до еды.

А измельченный в порошок корень марены принимают внутрь по 1 г 3 раза в день, запивая 50-100 г теплого кипятка. Цена пакетика весом 21 г - 20 рублей. На курс надо 4-6 пакетов.

Настой омелы белой принимают при сердечно-сосудистых заболеваниях, эпилепсии, опухолях. Ч. л. омелы залить стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить и пить по трети стакана 3 раза в день. Стоимость пакета весом 20 г - 15 рублей. На курс надо 5 пакетов. Через 6 месяцев лечение повторяют.

Если кого заинтересовали эти травы, пишите по адресу:

166000, г. Нарьян-Мар,
ул. Ленина, д. 20, кв. 20,
Елене Алексеевне
Плюсниной

Кожа лечу солидолом

Много лет назад моя мама вылечила экзему на руках. А рецепт ей подсказал незнакомый мужчина. Он избавился от этой болезни совершенно случайно - смазывал велосипед солидолом и заметил, что болячки постепенно стали исчезать. Мама воспользовалась этим советом: смазывала солидолом руки на ночь, забинтовывала или надевала простые перчатки. Наносила солидол раз 5-10, точно не помню, но знаю: экзема отступила.

Таким же образом я вылечила дерматит у сына на руках, ему тогда было 6 лет. Но возвратилось к нему это заболевание, когда он уже служил в Германии. И там смазывался солидолом и излечился.

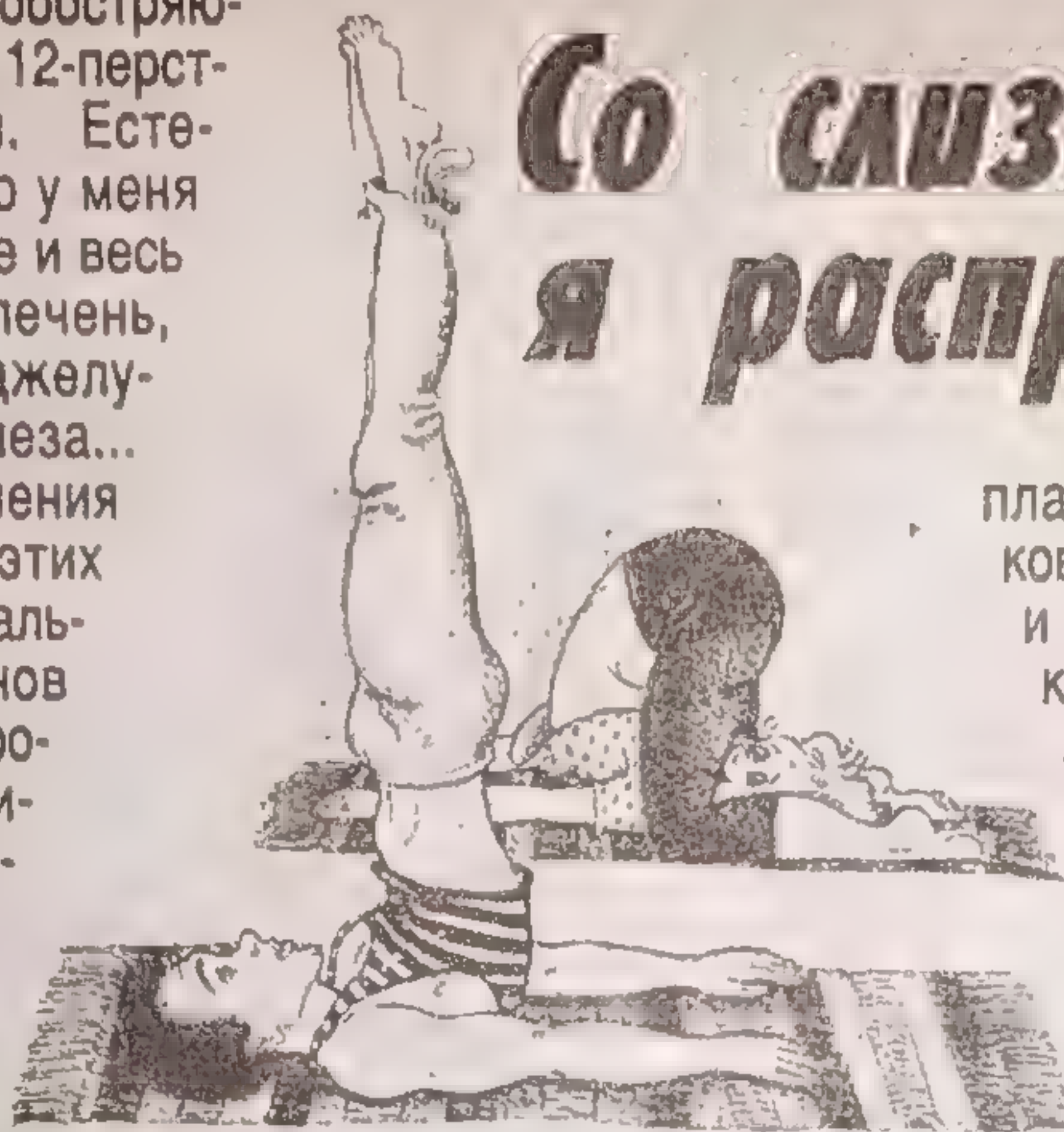
У меня у самой лет 10 назад был нейродермит на коже головы. Боль, дикий зуд! Аптечные примочки абсолютно не облегчали состояние. Я вспомнила о солидоле. Нанесла слой (примерно 0,3-0,5 см толщиной) на всю воспалившуюся кожу головы и завязала платком. Боли утихли, и я впервые после всех страданий уснула. Дня 2-3 не развязывала платок. И муки прекратились - кожа очистилась.

Валентина Ивановна
Боровик,
Алтайский край,
г. Алейск



Написать это письмо меня побудила удивительная статья Лидии Васильевны Козьминой «Людей едят грибы - слизевики». Я целиком и полностью с ней согласна. Со мной тоже такое было.

Я давно страдаю от прилипчивой и часто обостряющейся язвы 12-перстной кишки. Естественно, что у меня не в порядке и весь «ливер»: печень, почки, поджелудочная железа... Для облегчения работы этих многострадальных органов стараюсь проводить очищение организма. Благо методов, рецептов и советов сейчас предостаточно. Для начала проводила клизменное очищение кишечника, также часто очищалась соленой водой по йоговскому методу. «Прокшала-на» называется. Он очень эффективен. Печень несколько раз чистила соком лимона с оливковым маслом. При язве это очень трудное мероприятие! Но делать надо. Метод действенный. Почки чистила «пшенной» водичкой, арбузной диетой. Сушавы - отваром лаврового листа. Частенько голодала, начи-



Со слизевиками я расправилась

пластин одинаковой величины и формы. Такое я видела в п е р в ы е. Значит, этот незнакомец расположился у меня во внутренних

тах, здоровье мое подтачивал, жил-поживал, а мне жить мешал! Огорчила я своего постояльца, посадив его на голодный паек. Он и убыл. Жалею, что не отдала тогда на анализ эту «прелесть». Интересно, что бы показали результаты анализа? Зато мои результаты налицо - здоровье у меня значительно улучшилось. Игра стоила свеч!

А вот еще аналогичный случай. Прислала мне с Украины женщина, Татьяна, письмо: пишет, мол, победила астму! А чем? Сосала

мумие величиной со спичечную головку. 10 дней принимала, 10 дней - перерыв. И сначала сосала только перед сном, а потом уже по 2-3 раза в день. А к концу третьей 10-ти дневки у нее начался дикий, сухой, рвущий грудь кашель. До недержания мочи дело доходило. Потом началось откашливание мокроты. Да такое обильное, что Татьяна чуть не захлебывалась. И вот к концу 3-го месяца она откашляла что-то настолько плот-

ное, что не могла спичкой раздолбить. Кусочек ткани непонятного происхождения. Потом такие же уплотнения у нее еще выходили неоднократно, к великой ее радости. Ведь после этого дыхание стало легким, чистым, как у ребенка. Значит она этих слизевиков, которые ее могли задушить, победила!

Еще Татьяна дала совет для тех, у кого астма запущена и у кого слизи скопилось много. Хрен огородный натереть и заполнить им половину литровой бутылки (банки), добавить стакан меда, долить до литра кипяченой теплой водой. Настаивать пять суток. Принимать по ст. л. на ночь.

Очень быстро разбивает скопление слизи.

Лидия Ивановна Кузнецова,
г. Екатеринбург



Сам себе доктор

Малыш заболел. Дышал натужно, с хрипом, и тело было красным от сильного жара. Врач подтвердил опасения - бронхоневмония.

Так трехлетний Сережа заболел воспалением легких в первый раз. В первый, но не в последний. И несмотря на все меры профилактики, стал болеть он все чаще и чаще, а лечение становилось все тяжелее и мучительнее. Кто ж знает, чем закончилась бы эта история, если бы болезнь не застала малыша и маму в другом городе. Врач неотложки посоветовал: «Да Вы аквариум в его спальню поставьте! Дей-

ствует, как воздух морской. На море ездить - расходов не оберешься,

да и самое большое - на месяц удовольствия. А аквариум всегда рядом».

Совет показался несерьезным,

повышенная влажность воздуха в детской, химический состав испаряемой воды, а может, и по другой причине, но постепенно Сережки-

не только постоянные истерики, беспричинный плач, но и отсутствие нормального сна. Сон, пожалуй, был вообще проблемой номер один. Медики альтернативу

Поселился в доме доктор -

но стал той соломинкой, за которую хватается утопающий. Что ж, хуже не будет. Сосуд нашелся у одних знакомых, у других - растения. Первыми обитателями стали обыкновенные карасики из соседнего озера. Соблюди условия, поставленные врачом: побольше растений, полукрытый сверху аквариум, воду не менять целиком, а только доливать вместо испарившейся.

Трудно поверить, но ребенок почти перестал болеть. И даже грипп почему-то переносил легче, чем многие его сверстники.

Может, тому способствовали

на болезнь совсем сошла на нет. Даже скрупулезное обследование подтвердило: легкие и бронхи без отклонений, какими так пугали мать в свое время медики.

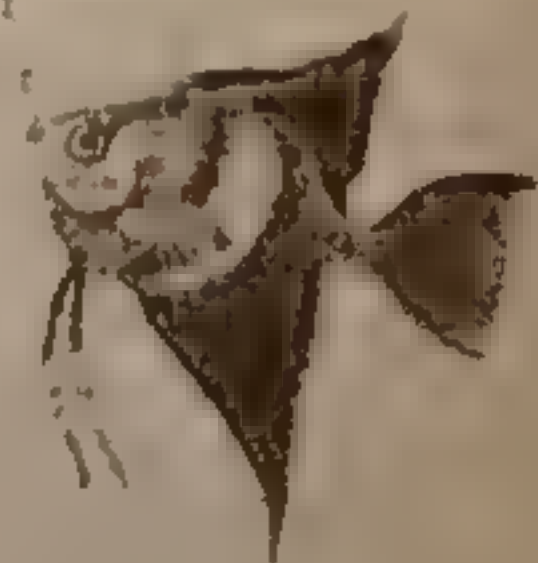
Аквариум же стал общим увлечением. Постепенно в нем появились более причудливые растения, яркие экзотические рыбки. Да и сам сосуд стал гораздо больше. Казалось, что он, выполнив свое предназначение, так и останется лишь семейным хобби, но...

Младший сын, всеобщий любимец Егорушка, появился на свет с целым «букетом» болезней, в числе которых - энцефалопатия, гипертония, гиперактивность. Легко возбудимый ребенок - это

фенобарбиталу и успокаивающей микстуре предложить не могли. С ними же малыш «тормозил» в умственном разви-

тии. И надо же - на помощь пришел все тот же аквариум.

Любого ребенка привлекают яркие краски. А если они к тому же образуют прекрасное, просто сказочное подводное царство? Представляете: мимо величественной золотой рыбки с королевским шлейфом-хвостом снуют юркие полосатые данио, как фонарики, вспыхивают яркими огнями ослеп-



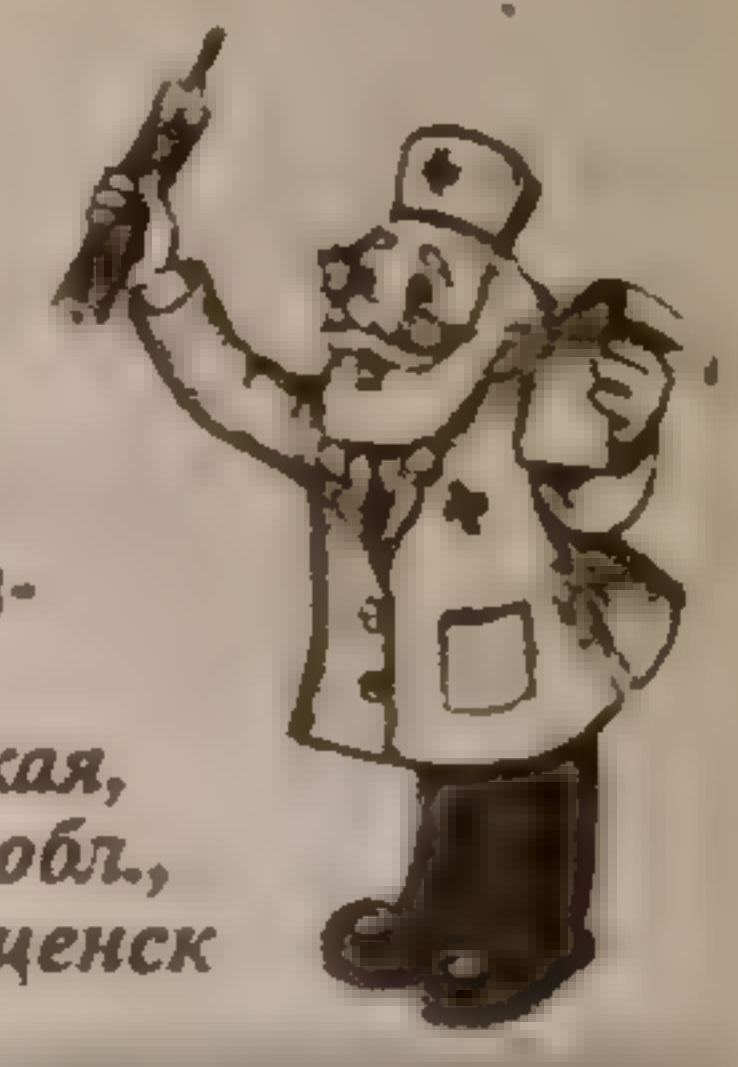
доктор Айболит!



От лишая избавитесь быстро

Недавно женщина спрашивала через газету: «Кто излечился от лишая?» Так вот, я излечилась от этого. Таблетку перекиси водорода сначала растворяла в воде полностью, а потом добавляла немного нашатырного спирта (6-8 капель). В этом растворе смачивала ватные тампоны и протирала очаги поражения. Было небольшое жжение. Первые 2-3 дня протирала 2 раза в день, затем по разу. Курс лечения надо продолжать по мере необходимости. Раствор годен в течение суток. Метод очень эффективен, быстрое выздоровление гарантирую.

Елизавета Дубовицкая,
Амурская обл.,
г. Благовещенск



Так от слезливости и избавился

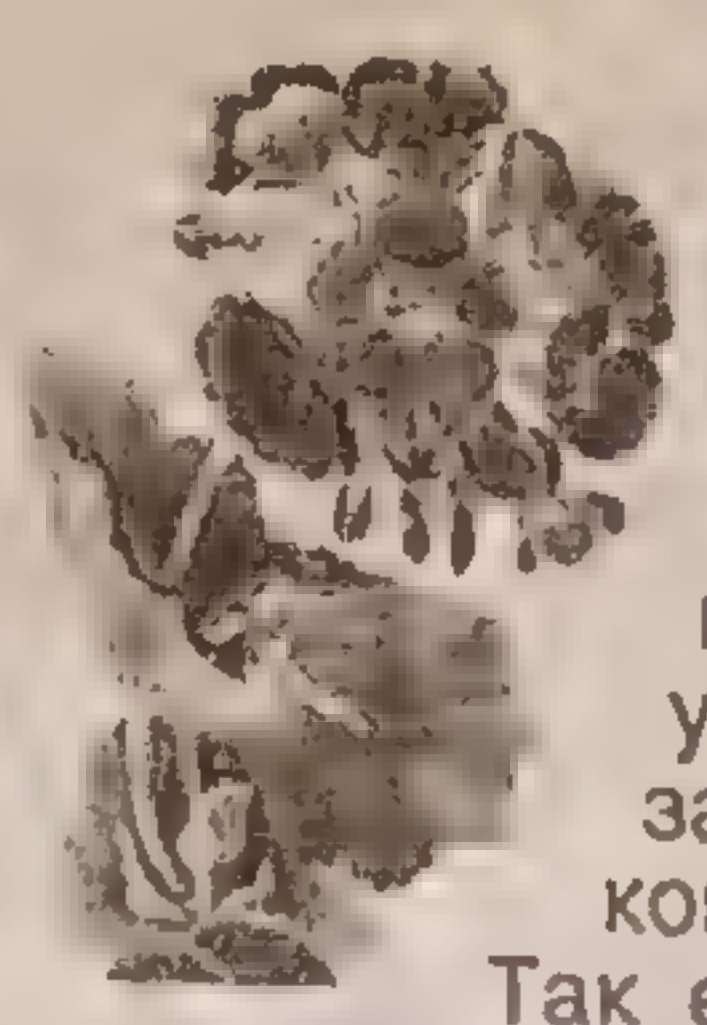
В армии я работал в мастерской. А она в подвале была - света мало. И появилась у меня резь в глазах, слезливость. Даже нервный тик начал веки «дергать». А помогли мне примочки из отвара калинового цвета. Две недели всего и лечился-то. За два года работы пришлось несколько раз этот способ применить. Но после армии с глазами проблем больше не было.

Владимир Васильевич
Колеватов,
п. Лянгасов,
Кировская обл.

Вылечила от грудницы бабушкина наука

После рождения второго ребенка ко мне привязалась грудница. Чего я только на грудь не прикладывала: и винный компресс, и хмель, и заячью шкурку, распаренную в молоке. Ничто не помогало. Отвезли в больницу, грудь вскрыли. Гноя вышло - ужас! Как ранка затянулась, выписали. А через неделю все снова. Грудь покраснела, поднялась температура. И тогда я вспомнила детские военные годы. Бывало, наколешь ногу, и ранка начинала нарываться. Так бабушка привяжет к ноге «ссядышек» (квашеное молоко). Денька три поношу такую повязку - и все проходит. Решила и я свою грудницу полечить свежим «ссядышком». У соседей были козы, и стали они каждый день мне свежий «ссядышек» давать. Положу его на плотную тряпочку - и на грудь, а потом платком потуже перевяжу. Часа через три меняла на свежую повязку, так как «ссядышек» так высыхает, что превращается в высушенный жесткий творог. Через два дня температура спала, краснота сошла. А через неделю и следа от грудницы не осталось. Так и вылечилась окончательно бабушкиным средством.

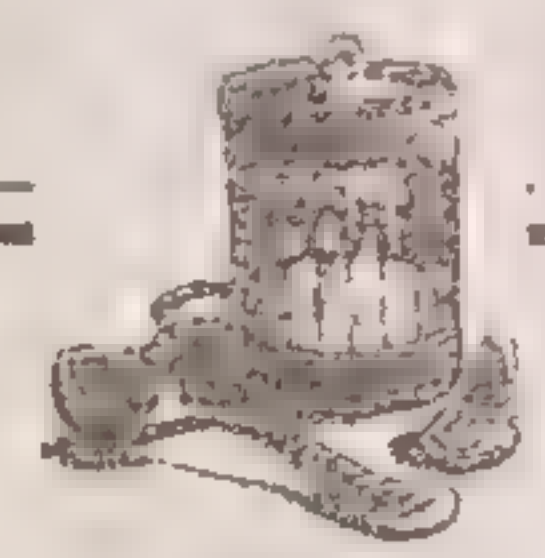
Раиса Алексеевна Туркина,
Владимирская обл.,
г. Киржач



Герань зуд уймёт

Отвечаю В.П. Казанцевой по поводу зуда в ушах. Я не знаю, что это за напасть, но у моей знакомой тоже такое бывает. Так ей помогает комнатный цветок пеларгония. Его еще называют геранью. Но она не с круглыми листиками, а с резными. С детства я знаю, что ими пользовались при угаре, головной боли, боли в ушах. Надо сорвать листок, помять в пальцах, скатать и положить в одно и в другое ухо. Через час кусочки будут желтые - можно уже выбросить. Моя знакомая стала класть в уши листочки, зуд стал меньше и реже. Она и на работу их с собой берет, раза 2-3 в день закладывает. Лечится еще недолго, но надеется, что зуд совсем пройдет.

Р.Н. Янова,
г. Тула



Панариций я шпарю

В какой-то год замучили меня панариции. Оторву заусеницу - палец и «разбарабанит». Но все обходилось - чуть только возле ногтя покраснеет, замочу палец в горячей воде (40 градусов) с солью. «Потокает» болячка и пропадает. Но однажды недосуг было - дотянула до серьезного. Хорошо люди подсказали, научили, как быть.

Сейчас чуть появится краснота, болезненность, беру швейную иглку и концом ее на воспаленном месте легонько ставлю крестики. После этого кухонным ножом, едва прикасаясь к пальцу, будто капусту, шинкую больное место. Повторяю процедуру еще раза два. Вот и все.

В. Харлова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск

питательные неоны, мелкие пузырьки воздуха покачивают заросли водорослей. Целое буйство красок и форм...

Все чаще и чаще Егорушка за-

аквариум

держивался около аквариума, подолгу наблюдал за подводными обитателями. Даже самый энергичный плач утихал, стоило только поднести малыша к заветному стеклянному ящику и начать рассказку о дружной семейке сомиков или о храбром рыцаре-меченосце.

С тех пор, как малыш из спальной родителей переселился в детскую, его стало легче ук-

ладывать в постель. Уже лежа в своей кроватке Егор, смотрел на игру рыбок в аквариуме, пока глаза не закрывались сами собой.

Так аквариум (обычный аквариум!) пришел на помощь. Интересно, сколько еще секретов может скрывать аквариумная золотая рыбка?

Любовь Александровна
Чайкова,
Свердловская обл.,
г. Алапаевск



Сам себе доктор

Все, что знаю, - расскажу

В письмах многие спрашивают: как и когда садить чернокорень лекарственный, как за ним ухаживать. Но у меня нет времени ответить каждому, поэтому хочу рассказать обо всем, что знаю, в газете.

Садить чернокорень лучше осенью, чтобы успел подрасти. Весной его сильно ест мошка. Раньше это растение применяли при болях и судорогах, кровавых поносах, мокроте с кровью, обильном выделении гноя.

Чернокорень ослабляет и рассасывает твердые опухоли, укрепляет кости и ткани при переломах, снимает воспаления, ускоряет заживление ран - всего и не назвать.

А вот и рецепт. Чайную ложку сухой травы или корня залейте стаканом кипятка и настаивайте до охлаждения.

Пейте по 1/2 ч. л. 3 раза в день. А свежий сок чернокорня можно и по 5 капель принимать, тоже 3 раза в день.

Для ванн, обмываний, компрессов, примочек советую использовать 4 ст. л. корня. Залейте их литром кипятка и кипятите 15 минут, потом дайте настояться в закрытой посуде 12 часов, процедите и вылейте в ванну. Лежите в растворе не больше 15-20 минут, иначе ванна может принести и вред. Растение это очень ядовито. Могу высылать семена чернокорня лекарственного по 10 рублей за 10 штук, но обязательно присылайте конверт с обратным адресом!

Аграфена Трифоновна
Асылбаева,
659114, Алтайский край,
Заринский р-н,
с. Воскресенки



Что-то случилось у меня с глазами. Порой так веки зачесутся — сил нет! По-краснеют, опухнут. Или зараза какая попала?

И еще. Жажда стала сильно мучить. Пью и пью. Хотя с соленой едой не перебарщиваю. Как от жажды избавиться?

Елена Ивановна Т.

Ваше беспокойство, Елена Ивановна, не напрасно. По совокупности описанных Вами симптомов можно предположить серьезное заболевание — сахарный диабет. При этом бывает и сухость во рту, и обильное мочеиспускание. Недаром в народе эту болезнь называют сахарным мочеизнурением. Причем оно часто сопровождается зудящим дерматозом. В Вашем случае, похоже, это проявилось блефаритом — воспалением век. Так что, Елена Ивановна, лучше поскорее обратитесь к врачу и сделайте анализ крови на сахар.

Помогите советом: как с ишемией справиться? Уж третий год муж болеет — вылечить не может. Смотреть жалко!

Валентина Витальевна Соколова

А чего именно «ишемия», Валентина Витальевна? То ли сердца (ИБС), включающая стенокардию, инфаркт

миокарда), то ли головного мозга (связанная с атеросклерозом его сосудов), то ли ног... «Ишемия», а точнее — ишемическая болезнь — это недостаточное кровоснабжение какого-либо органа. К сожалению, Вы и не уточнили, какого. Но, в общем, при большинстве таких ситуаций полезен прием растительных средств, улучшающих кровоснабжение. Например, настой листьев березы. 15 г свежего сырья на стакан кипятка. Настаивать 4-5 часов, процедить. Принимать по ст. л. 5 раз в день.

После родов у меня начались запоры. Не помогают ни масло натошак, ни травы. А мне всего 36 лет.

Ваша боль нашла врача

Неужели теперь всю жизнь этими запорами мучиться?

Марина К.

Хоть запоры и возникли у Вас, Марина, после рождения ребенка, связывать их с родами не стоит. Роды — процесс естественный и вызвать такое стойкое нарушение функции кишечника он не мог. Скорее всего запоры вызваны другими обстоятельствами. Например, долгим сидением, лежанием — словом, недостаточной подвижностью. Естественно, это «заводить» кишечник не бу-



дет. И для моторики его недостаточно трав и масла. Как

Коль такое дело, Нина Андреевна, попробуйте в качестве очищающего кишечника средства вазелиновое масло. Оно есть почти в каждой аптеке. Принимайте по ст. л. 2 раза

в день натошак. Но не ждите моментального «камнепада»: это масло действует мягко, но наверняка. Оно не всасывается в кишечнике, а обволакивает каловые залежи, размягчает и способствует их отхождению. Однако, Нина Андреевна, остерегайтесь длительного использования этого средства. Если перестараетесь, может нарушиться пищеварение. Так что пейте вазелиновое масло не более 10 дней.

Илья Альбертович Крылов, клинический ординатор кафедры госпитальной терапии РГМУ, г. Москва

бы там ни было — больше двигайтесь. Это обеспечит улучшение кровотока по венам таза, а следовательно и моторику кишечника. На таком фоне в самый раз и использование слабительных с мягким эффектом. Например, ламинарии.

На старости лет я решила очистить кишечник от каловых камней. Чувствую, из-за этих шлаков у меня и болезни. Стала делать клизмы. Но, вижу, не берут они мои накопления! Как быть? Чем можно вывести камни проклятые?

Нина Андреевна Лазарева

Сам себе доктор

Лет 10 назад мне посчастливилось познакомиться с замечательным человеком, врачом, кандидатом медицинских наук Кондаковой Валентиной Максимовной. Ей в полной мере довелось на себе испытать воздействие загрязнения тяжелыми металлами, после чего возникло множество болезней. Головные боли, вялость, раздражительность, непрерывные простуды, кашель, отеки... К счастью, ей помогло хорошее знание основ химии, и она нашла нужное лекарство, простое и дешевое. Им оказался натрия тиосульфат, белый кристаллический порошок. Он прекрасно известен фотографам (используется для фиксирования фотоснимков). В медицине 30 % раствор натрия тиосульфата применяется для

лечения острых отравлений, дают его и домашней скотине как противоядие. Он хорошо связывает тяжелые металлы, токсины и

«Химчистка» организма

выводит их из организма, восстанавливает нарушенные функции органов.

Испробовав на себе и своих детях благотворное воздействие натрия тиосульфата, доктор Кондакова осторожно стала проверять действие препарата на своих пациентах. А лечила Валентина Максимовна в то время алкоголиков в наркологической больнице № 17 г. Москвы. Натрия тиосульфат быстро снимал похмельное состояние, резко улучшал пси-

хическое состояние, обрывая тягу к спиртному.

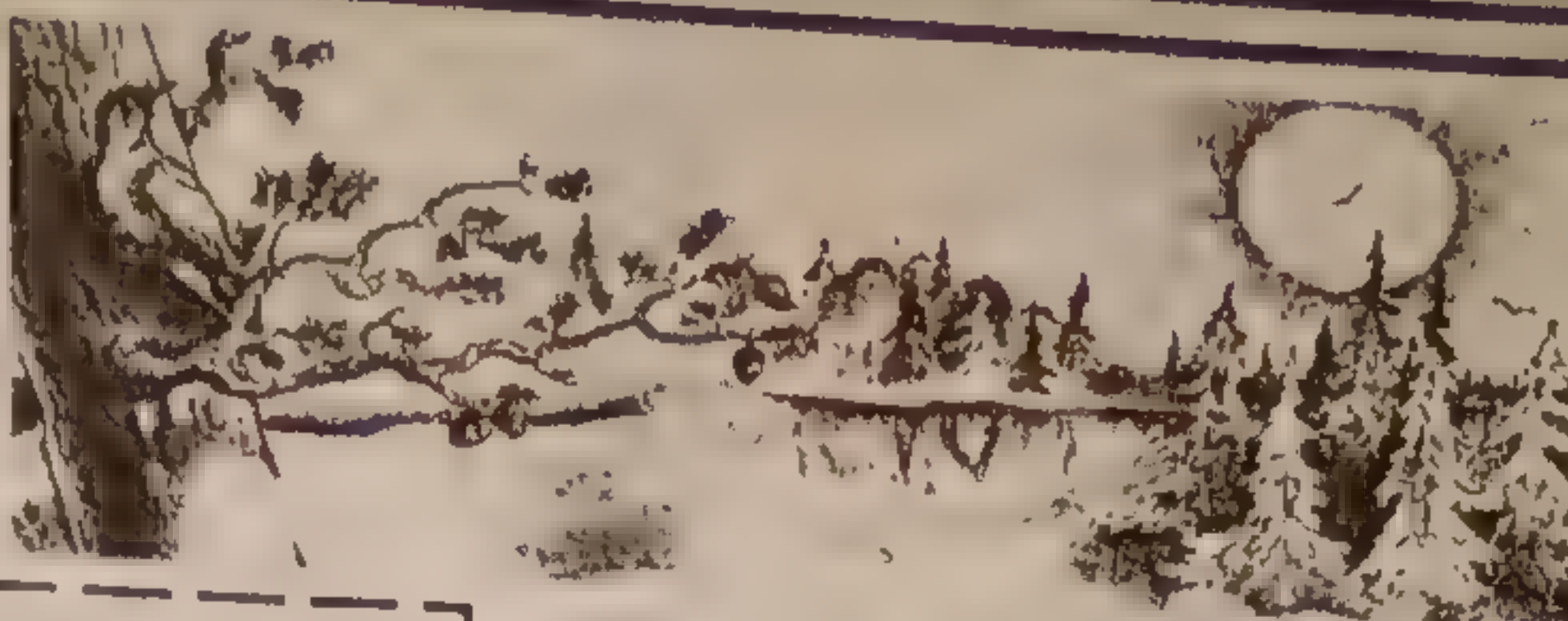
Окрыленная успехом, Валентина Максимовна начала лечить тиосульфатом натрия

и другие болезни: более тысячи больных с гипертонией, аллергиями, астмой, остеондрозом, заболеваниями печени, поджелудочной железы получили желанное исцеление. В нашей с ней переписке Валентина Максимовна сообщила: хорошие результаты и при лечении мастопатии и фибромиом.

По-видимому, натрия тиосульфат проводит такую мощную «химчистку» внутренних органов и систем, что организм, освобожденный от «грязи», благодарно справля-



прием



«Критические дни» без боли!

Эти упражнения рекомендуют читательницам испанское издание «Космополитена».

1) Встать на четвереньки, выпрямить руки и ноги, не отрывая их от пола, пройти, как медведь;

2) лечь на спину, обхватить голени руками, чуть приподнять спину, опора на лопатки;

3) лечь на живот, опора на

вытянутые вперед руки, поднимать верхнюю часть туловища, опираясь на руки, голова назад («змея»).

Упражнения надо выполнять от 10 до 20 раз.

Имбирь - средство от цемюлита

Натрите корешок на терке, заверните в промасленную марлю и потрите проблемные места.

Хрен вместо мыла

Да, привычный и всем хорошо знакомый хрен можно использовать и вместо мыла.

Если вы попробуете во время умывания использовать тертый хрен, то кожа у вас станет свежей и молодой, пигментные пятна исчезнут.

Если вы станете мыть голову хреном, то результат тоже будет прекрасным. Хрен оказывает оздоравливающее воздействие на волосы.

Диета по гороскопу

Козерогам рекомендуются йогурт, чечевица, яйца, цитрусовые, свекла, творог, минеральная вода, капуста, спаржа, шпинат, фасоль, сельдерей, миндаль, огурцы, ячмень, постное мясо, земляника, инжир, голубика, чернослив.

Не рекомендуются - жирная пища, острые приправы, соусы, алкоголь, майонез, шоколад.



21.12-19.01

Не отдавай врагу свой ужин

Утверждение «не есть ничего после шести» - не истина в последней инстанции. Известный московский врач-диетолог Валерий Сергеев, например, считает, что такое ограничение справедливо для «жаворонка», но неприемлемо для «совы». У «сов» время максимальной активности смещено ближе к вечеру. Процессы усвоения пищи более активно идут именно с 18 до 20 часов. Поэтому и знаменитая поговорка: насчет завтрака, который надо съесть самому, обеда, который делят с другом, и ужина, отданного врагу, нуждается в коррекции.

Нужен ли нам аппендикс?

Лет 30-40 назад, работая в амбулатории, я заметил: у тех, кому в прошлом была сделана операция удаления аппендикса, всегда образуется хронический гастрит с пониженной секреторией. Формируется он по-разному: у одних через 5 лет после операции, у других - через 10 лет, а иногда и позже.

Причину этой закономерности я не раз пытался выяснить у врачей, но бесполезно. Одни не заметили такого явления, другие удивлены были, третьи отвечали что-то невнятное.

И вот только года два назад я прочитал такую информацию: австралийские ученые заявили о том, что аппендикс оказывает

вполне заметное влияние на желудочную секрецию и двигательную функцию толстого кишечника. Пока ученым не удалось до конца выяснить каким образом осуществляется это влияние. Но факт остается точным. И совершенно ясно: после удаления отростка слепой кишки, спустя какое-то время формируется гастрит.

Теперь становится понятной такая закономерность: если не было операции у больного, то при определенных условиях питания, лечения, образа жизни вылечить его можно всегда. Если была операция аппендицита в



прошлом, то полное выздоровление, на мой взгляд, невозможно. По крайней мере, я за свою шестидесятилетнюю практику такого не встречал.

В мое время учебы в медицинском училище аппендикс врачи считали абсолютно лишним и предлагали удалить. И чем раньше - тем лучше. Теперь, думаю, к удалению аппендикса надо прибегать только в случаях, когда возникло его воспаление. Да и после операции часто развивается спаечная болезнь. А это ведет потом к колиту, к запорам... Словом, аппендикс крайне нужен, и надо стараться сохранить его в целостности до конца жизни.

Николай Николаевич Штаб,
Краснодарский край,
п/о Ботаника

ется уже сам со многими недугами.

Есть сведения, что с помощью натрия тиосульфата успешно лечится туберкулез (исследования НИИ тубер-

голова проясняется, чувствуется прилив сил.

А женщины в первую очередь отмечают то, что перестают слоиться и ломаться ногти, волосы приобретают

по методу Кондаковой

кулеза г. Москвы), гнойные раны, атеросклероз и даже остро протекающая шизофрения.

По совету Валентины Максимовны я сам для очистки организма 2-3 раза в год провожу 10-дневную «химчистку»: принимаю по ч. л. натрия тиосульфата один раз в день на ночь, растворяя его в полстакане кипяченой воды. Конечно, горьковатый вкус питья не очень приятен, зато результат ощущается довольно скоро. Утром легко встаешь,

здоровый вид, кожа выглядит моложе. Тиосульфат натрия можно принимать и профилактически, особенно в зонах экологического бедствия, в крупных мегаполисах, на вредных производствах.

Естественно, метод «химчистки» по Кондаковой не панацея, но он эффективен, надежен, дешев и доступен всем.

Андрей Иванович Заламленков,
провизор,
фитолог,
г. Бугуруслан

Чтобы лучше видеть

Это упражнение укрепляет зрение и тренирует внимание. Вы сможете без усталости плодотворно выполнять однообразную работу долгое время. Ни шум, ни случайные мысли не отвлекут от составления отчетов, подсчета выручки, вычитывания монотонных текстов. Вы никогда не потеряете нить важного разговора, не скажете лишнего...

Зажгите свечу, расположите примерно в метре от себя на уровне глаз. Сядьте прямо, расслабьтесь. Постарайтесь ни о чем не думать - плавно и не напрягаясь «отводите» любые приходящие мысли.

Для начала в течение нескольких секунд (а если получится без напряжения, то - до минуты) смотрите на пламя.

После этого закройте глаза, расслабьте мышцы глаз и в течение такого же времени попытайтесь увидеть пламя в точке между бровями.

Теперь откройте глаза, посмотрите на пламя, затем снова закройте, расслабьтесь и увидите пламя. Повторяйте несколько раз, но прекращайте, как только почувствуете напряжение. Поначалу достаточно 2-3 минут.

Прежде чем погасить свечу, не забудьте поблагодарить огонь. Выполняйте упражнение ежедневно, постепенно увеличивая время «смотрения» с открытыми и закрытыми глазами. Доведите общее время до 10 минут.

Ваша задача - заботиться о себе, своем теле и освобождении от мыслей. Если будете заставлять себя напряженно сидеть и таргитесь в одну точку, нанесете вред глазам. Расслабьтесь! Придет время, когда вы будете выполнять упражнение легко - это и есть необходимое состояние.

Анда

Мужик-корень мужика выручит поверняка



для нормальных людей - для жен, помнящих лучшие супружеские времена, для мужчин, сомневающих в себе и мечтающих гордиться собой, и растут в Природе два легендарных растения-богатыря: копеечник красный или позабытый «медведь-корень» и молочай Палласа - «мужик-корень». Одними названиями все сказано!

Семейство молочайных многочисленно - в России их более 160 видов. Однако молочай Палласа растет

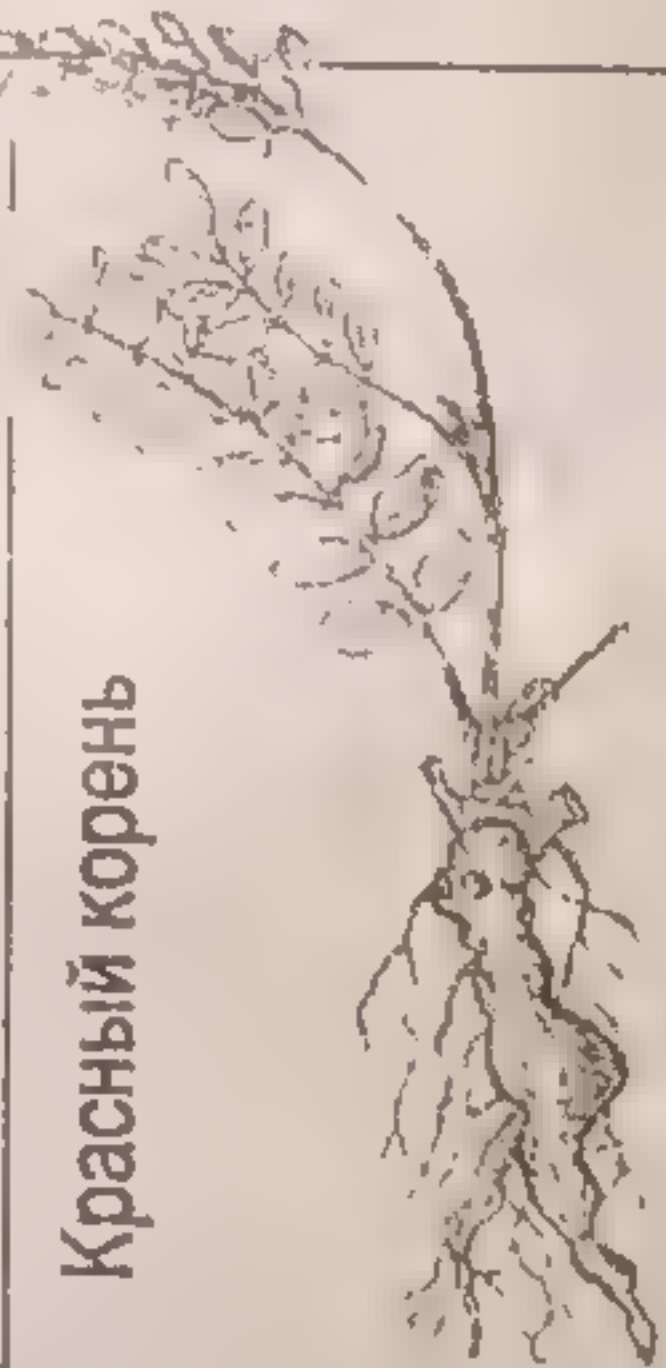
гниющие язвы, наружный рак, экземы и туберкулез кожи, воспаление легких, язву желудка, рак - в особенности саркому, рак прямой кишки, ламблии. Этот корень продляет молодость пожилым!

Расскажу не легенду: у одного долгожителя в небольшом байкальском поселении уже было множество детей, внуков и правнуков. Все ему завидовали. Многих он и лечил, но не спешил открывать свои рецепты всем подряд, ждал преемника. А дети да внуки - кто служит, кто пашет, кто хлеб печет. Один правнук врачом стал. Всех лечит - а у самого проблемы мужские. Он себя и так лечил и этак. Пришел к предку советоваться, а самому не по себе - все

Целебная трава

только в определенной местности - на территории Читинской области, в Забайкалье, в каменистых степях и на щербистых склонах в бассейне Аргуна, Шилки и других рек. А назван по имени известного естествоиспытателя и ученого - Палласа. Не зря этого академика очень интересовали свойства этого молочая: на протяжении многих веков он в народе зовется не иначе как «мужик-корень» или «мужик-трава».

Из всех видов молочая он самый лекарственный. Именно в нем обнаружили лактоны с антибактериальной и противоопухолевой активностью. И издавна лечили им не только проблемы потенции, аденомы и даже полную импотенцию, но и почки, мочевой пузырь, малокровие, эпилепсию, раковые



Красный корень

же врач. Говорит старику: «Ты столько потомства имеешь, а вот мы - как не в тебя, и в труде за тобой нам, молодым, тоже не угнаться, дальше молодых охотников в лес ходишь». Старик ему и объяснил, что виновата в этом только жизнь, которую молодые себе создали. А для лечения - поклонись «деревянному человеку». Фыркнул, конечно, врач - ведь этим «деревянным человеком» дети в куклы играли на улице деревни. Прошло время - и поклонился ученый человек растению, не выдержал! И не пожалел. Да и рецепты предка перенял, собирает травы. Так врач лично убедился на собственном опыте в правильности утверждения Гиппократов: «Природа - есть наш главный врачеватель. Вся остальная медицина - лишь служанка ее».

Молочай Палласа отличается от своих родственников. Это многолетнее растение с широкими супротивными листьями на невысоком голом стебле 25-35 см высотой. Листья в нижней части стебля

ШКОЛА

Какой ажиотаж принесло появление в продаже «Виагры» и «Йохимбе»! Казалось, вот он - путь к радостям семейной жизни, к уверенности в мужской силе. Всего 400 рублей - и «второе сердце» мужчины бьется всю ночь! Ведь большинство из них в 60 лет «уходят в отставку». А каждый после 40 лет с тревогой думает: «Что же будет дальше?» Кто-то с юных «дискоотечных» лет употребляет «экстази», курит травку и в 20 лет уже требуется «Виагра», а в 25 - уже не помогает ничто... Организм изношен, его, конечно, как загнанную лошадь - можно стегнуть кнутом сильного медицинского препарата - и он сделает рывок. Но за рывком - новое падение. А как хочется сохранить семью, быть уверенным в себе всегда и без помощи «удивительных» лекарств!

Ну что же, у Природы есть зелье и на эту хворь.

Молочай Палласа (мужик-корень) издавна в Забайкалье применялся для этой цели. В книге В. Телятеева «Полезные растения Центральной Сибири» написано достаточно об этом удивительном расте-

нии. В нашем фитоцентре третий год успешно практикуется лечение кист, сарком, злокачественных опухолей. Суть нашего способа в следующем. Для больного подбирается комплексный сбор из трав, активизирующих желчеобразование и пищеварение, таких как расторопша, репешок, календула, чистотел, бессмертник, кукурузные рыльца, семя льна, солодка (достаточно 3-4 компонента). Отвар

этого сбора (0,3-0,5 стакана) принимается по схеме за 20-30 минут до приема порошка молочая Палласа. Порошок (по 0,025 г - на кончике ножа) молочая Палласа принимают 42 дня 4 раза в день с интервалом 5 часов. После приема порошка больной отдыхает лежа не менее 30 минут. Чем запущеннее болезнь, тем строже надо соблюдать рекомендации (это я наблюдал у целительницы из Таксимо Лариной Н.А.). Через час после приема по-

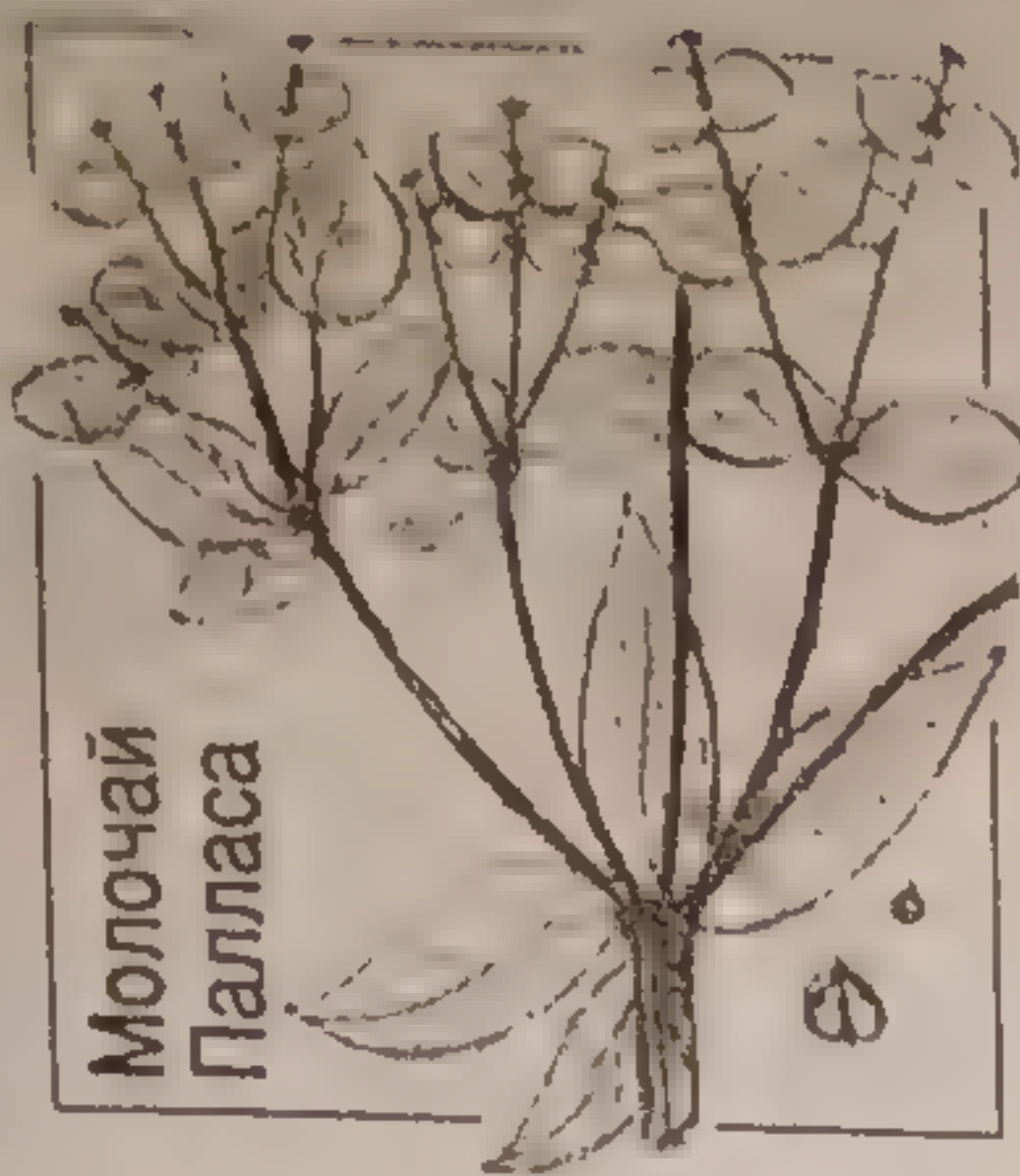
рошка больной принимает 0,5 стакана настоя из трав, обладающих противовоспалительными, мочегонными свойствами. Лучше, если это

Методика лечения

будет витаминный чай: рябина, шиповник, лист смородины, курильский чай, лист бадана, хвощ, шалфей, крапива, сабельник и другие травы (1-3 наименований достаточно). В отвары и чаи желательно добавлять немного меда (если в составе сбора нет со-



мешочковидные, в средней - лопастные, расположены мутовками по 2-5. У него зонтиковидное соцветие. Плод крупный, распадается на 3 орешка. Все части растения обильно выделяют млечный сок. В нем и содержатся действующие вещества. В народе молочай употреблялся в магических ритуалах, в частности, - от порчи, вызванной злонамеренными людьми. С этой же целью каждый человек должен был носить кусочек корня в мешочке - от всех злых чар, сглаза и порчи. Народные врачи Монголии используют молочай при



Молочай Палласа

10 г измельченного корня заливают 0,5 л водки, настаивают 8-10 дней в темном месте и пьют, начиная с 15 капель с водой 3 раза в день, каждый день повышая дозу на каплю (т. е. на следующий день - по 16 капель 3 раза). И так - до 30 капель. Затем спускаются снова до 15 капель. Делают перерыв 2-3 месяца и повторяют курсы несколько раз - до излечения.

А вот и помощник мужчин - красный корень. Он же - копеечник, он же - легендарный медведь-корень.

И не зря, очевидно, могучий медведь после долгой

зимней спячки - не пищу бросается искать, а лекарство, корни жизни.

Наружно порошком корня молочая засыпают раны, особенно гнойные, применяют при фурункулах, абсцессах, флегмонах, ожогах, при зубной боли.

Вот как пишет известный наш травник Ю.В. Никифоров в своей книге «Алтайские травы-целители»: «Придя домой из краеведческого музея, застал дома гостя из Усть-Семы, дядю Мишу Головина, старинного друга моего отца, ему в то время шел 70-й год. Приехал он в областную больницу на операцию мочевого пузыря, да вот сердце слабое, отказали. Моча не идет, бегают через 20 минут, таблетки уже не помогают. Вот водочки немного выпьет - немного и полегчает. И он достал бутылку водки из кармана. Тут я взял и отлил половину в другую бутылку, накрошил туда красного корня и поставил в теплое место. Часа через полтора водка стала крас-

ного цвета. Они выпили с моим отцом по 100 граммов. Утром дядя Миша стал просить меня, чтобы я ему отдал остаток корешка. - «Я буду за тебя молиться, я так хорошо спал и помочился без боли». Искрошил я ему остатки корня, залил остатком водки и порекомендовал настоять 7 дней и пить по чайной ложке 3 раза в день до еды. Через 1,5 месяца приехала к нам его дочь Галина и давай меня ругать: «Зачем ты ему дал этот корешок? Он голову потерял! Как выздоровел, так жениться на молодой задумал. С мамкой перину пуховую и ту пополам разрубили! Прёжде чем лечить, надо думать о последствиях».

Еще случай. Нам с женой сообщили, что ее родная тетя находится при смерти. У нее отекали ноги... Застали мы ее в постели. Дежурная сестра ставила ей укол меркузала и сказала, что более 2 дней она не протянет. Моча у нее совсем не отходит. Тут я достал свою настойку красного корня и стал ей давать пить по 20 капель, разводя в столовой ложке воды через 2 часа. Через 4 приема она помочилась, а к вечеру встала с постели. Водянка ее сошла, и она поправилась.

Красный корень растет на Алтае. Используют его с древних времен для лечения порой неизлечимых болезней. Род-копеечник принадлежит к семейству бобовых, видов его насчитывается 126, на Алтае их 8. За стручки, состоящие как бы из копеек - и название рода. Это цепочка бобов, плоско сжатых, перетянутых поперек. Растение многолетнее. Этот медвежий корень имеет бурые толстые корни, и выкопать его очень сложно: нужно не обломить, иначе, считается - не будет лечебной силы. Цветки пурпурово-фиолетовые, собраны в многоцветковые кисти.

В тибетской медицине Восточного Забайкалья копеечник применяется при туберкулезе, болезнях печени, водянке, опущении матки, заболеваниях мочевого пузыря, при задержке мочи, вос-

палении легких, упадке сил, малокровии, цинге, при «нагсадке» - чрезмерном поднятии тяжести, выпадении прямой кишки, сердечной астме, маточных кровотечениях, атеросклерозе, и, конечно, - при импотенции. Коренное население с давних времен отваривает и пьет чай с этим корнем - чтобы быть «сильными, как медведи». Он, говорят, придает юношескую силу и пожилым мужчинам.

Сок молочая используется для удаления бородавок, пятен на лице и во многих других случаях: остеохондрозе, ревматизме суставов, радикулите.

Рецепт прост: 25 г красного корня залить 0,5 л спирта или водки и настоять 3 недели. Пить по чайной ложке с небольшим количеством воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс - выпить всю бутылку. Повторяют только при необходимости через месяц.

Оказывается - вот какие богатые-корни есть в нашей русской Природе!

Так пусть «второе сердце» бьется у мужчин всю жизнь - с красным корнем и молочаем Палласа.

Кого заинтересовали растения, можете писать. Прошу вложить конверт.

353410, г. Астана,

главпочтамт,

до востребования,

Ольге Викторовне Климовой



А лучшие рецепты из молочая Палласа такие:

5 г порошка измельченного корня заливают 400-500 мл крутого кипятка, настаивают 30 минут и пьют по столовой ложке 2-4 раза в день перед едой.

лодки).

Примерная схема приема порошка молочая Палласа:
1 прием: в 6.00 выпить

второй порошок; 12.30 - витаминный чай; 13.00-14.00 - обед.

3 прием: 16.00 - отвар комплексного сбора; 16.30 -

сарком и других опухолей

0,3-0,5 стакана отвара комплексного сбора с медом; в 6.30 - первый порошок молочая, заливается чаем или водой; в 7.30 - 0,5 стакана витаминного, мочегонного чая; в 8.00-9.00 - завтрак.

2 прием: 11.00 - отвар комплексного сбора; 11.30 -

третий порошок; 17.30 - витаминный чай; 18.00-19.00 - ужин.

4 прием: 21.00 - отвар комплексного сбора; 21.30 - четвертый порошок, после которого лучше сразу лечь спать. Чай перед сном не пьют.

Учтите:

● мед принимать не более 1-2 ч. л. в день;

● после приема порошка молочая Палласа обязательно отдыхать лежа или сидя не менее 30 минут;

● из пищи желательно исключить молоко, молочные каши (творог, сыр, кефир можно, как отдельное питание);

● мясо и мясные бульоны (кроме птицы) ограничить, жареное, копченое - исключить.

Через 42 дня переходим к трехразовому приему порошка молочая Палласа на

месяц, затем к двухразовому приему на 3 месяца (утром и перед сном). Порядок приема всех сборов сохраняется.

Так как молочай Палласа ядовитое растение, то передозировка может вызвать отравление. Необходимо придерживаться рекомендуемых доз!

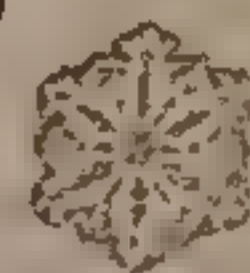


Внимание - досрочная подписка!

С 1 февраля по 31 марта 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!



Страдаю от аллергического насморка

С конца мая и до конца августа, в разгар цветения трав и цветов я страдаю от аллергического насморка. Противоаллергические препараты помогают на очень короткое время. Есть ли от такой неприятности какое-нибудь спасение?

Венера Баканова,
446002, Самарская обл.,
г. Сызрань-2,
ул. Воронова, д. 13, кв. 36



Хочу еще пожить!

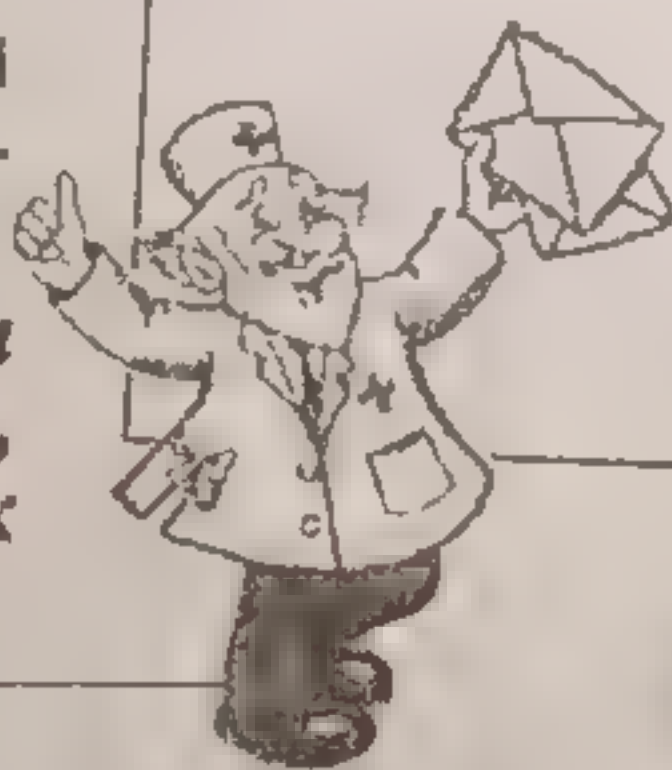
Мне 64 года, II гр. инвалидности. А заболевание крови и костей. В просторечии - рак. Питаю надежды на золотой ус. Вот бы мне Марий-кино снадобье!

Анна Федоровна Фролова,
Оренбургская обл.

Как хочется все делать своими руками!

У меня два года назад произошел инсульт, парализовало правую сторону. Три месяца лежала, не поднималась. Сейчас хожу с палочкой, ногу волоком тащу. Правая рука отходит очень плохо, почти не действует. Врач обещает, что болезнь должна отойти. Но нужен покой и время. Не подскажете ли какое-нибудь народное средство? Мне уже 63 года. Хочется поскорее встать на ноги и все делать своими руками.

Тамара Борисовна Киселева,
652100, Кемеровская обл.,
Яйский р-н,
ул. Партизанская, д. 19, кв. 1



У дочерей лямблии в печени

У моих двух дочерей после гепатита обнаружили лямблии в печени. Уже несколько раз принимали дорогие таблетки «тиберал», и все напрасно. Детям 10 и 13 лет. Дорогие целители, подскажите, как вылечить эту болезнь!

Татьяна Александровна
Сидоркина,
г. Лесосибирск

Нужен иссоп - именно лекарственный

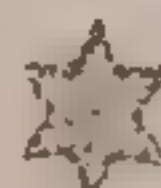
Хочу обратиться к тем, у кого есть трава иссоп лекарственный (именно лекарственный, а не пряно-ароматный!). Я живу на Севере, и у нас эту траву не вырастить. Пожалуйста, не откажите в просьбе, вышлите наложенным платежом - все будет оплачено.

Любовь Федоровна Колесова,
186931, Р. Карелия,
г. Костомукша,
ул. Интернациональная, д. 7, кв. 15

Пишу с надеждой

Даст Бог, найдется человек, который и мне поможет. Не первый год болею я склерозом навязчивых состояний. Измучился весь. Хочу жить, как все нормальные люди. Кто прошел через такие же страдания и сумел победить эту болезнь - откликнитесь! Газета у нас не продается, поэтому пишите на мой адрес:

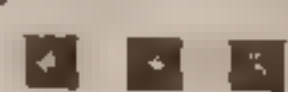
Василию Филипповичу Медведеву,
403370, Волгоградская обл.,
р.п. Даниловка,
ул. Федорцова, д. 36



В номере также использованы материалы из газет и журналов: «Народная медицина России», «Твое здоровье», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Витатрон», «Вестник надежды».

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.



Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3
Тел. (8184) 55-16-08

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 217 Тираж 270,343 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
17.00,
фактически -
пятница
17.00

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-20-66
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

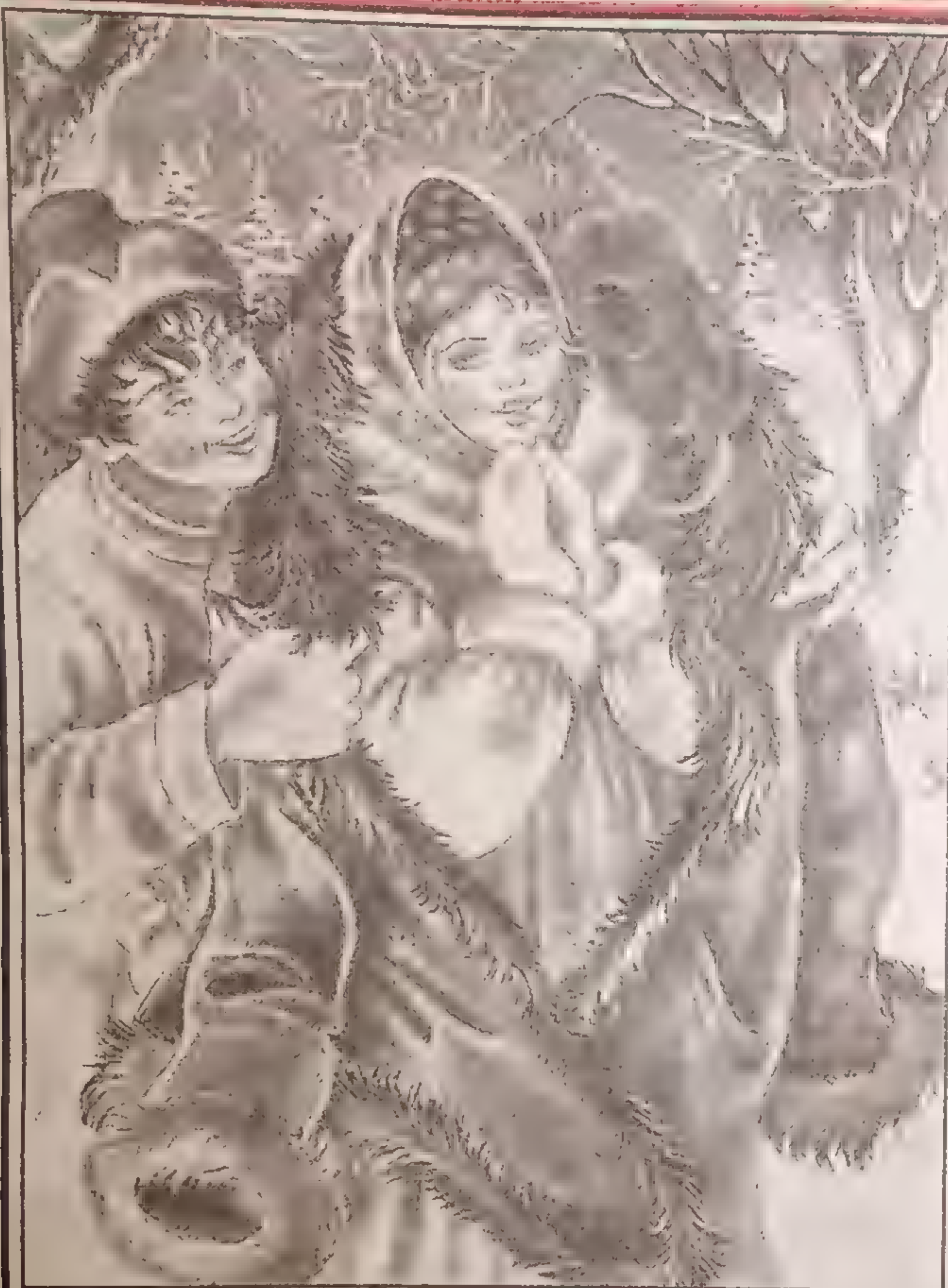
| | |
|----------------|---------------------------------|
| Директор | Борболова Т.Б. |
| Редактор | Крылова И.В. |
| Корреспонденты | Иванов Т.Ю., |
| | Соловьев О.Г., Овсянников Н.Н., |
| | Бабарухина Е.И., Марин О.В. |
| Художник | Перошанина Е.И. |
| Набор текста | Улановская Н.Д. |
| Корректор | Ботолкина О.И. |
| Дизайн-верстка | Шокина О.Ю. |

№ 3 (287)

16 января 2001 г.

Ай, болит!

Газета-целительница № 3 (287) 16 января 2001 г. Барболина и В. Беляев



Есть запасы чистотела

Вышлю бесплатно семена чистотела. Только в письмо вкладывайте подписанный конверт.

Дарья Иосифовна
Кожина,
г. Северодвинск,
ул. Труда, д. 38, кв. 33,
тел. 3-19-23



Предлагаем препараты из расторопши

Желающим можем выслать наложенным платежом препараты «Натурсил» и «Шрот» (натуральное масло и биодобавку из плодов расторопши). Товар сертифицирован. Расторопша, или чертополох молочный, применяется при сердечно-сосудистых, легочных, гинекологических, онкологических и многих других заболеваниях. Обращайтесь по адресу:

442510, Пензенская обл.,
Кузнецкий р-н,
с. Комаровка, а/я 1,
Виктору Николаевичу
Чабуеву

Теперь ламинарию знаю!

Я очень рада, что познакомилась с газетой «Ай, болит!». Спасибо за прекрасный материал о ламинарии. Я думаю, что советы ваши помогут многим избавиться от недугов. Очень благодарна редакции и всем читателям!

В. Карпова,
г. Чебоксары

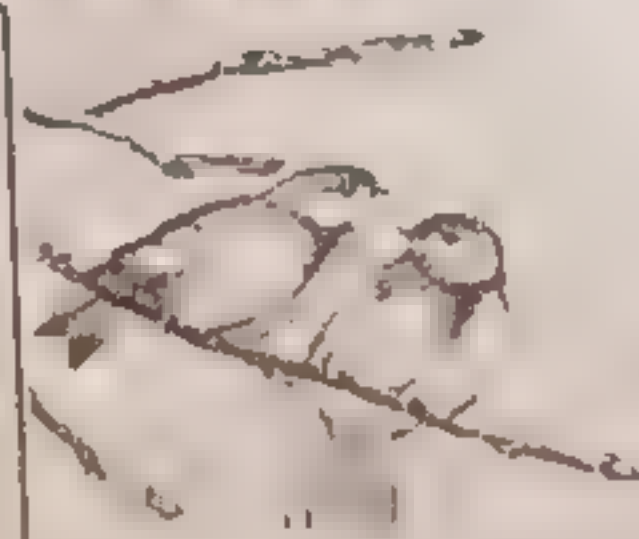
Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Подписалась на два экземпляра!

В начале 1999 года познакомилась с «Ай, болит!» и теперь ваша подписчица. На газету подписалась в двух экземплярах: один оставляю себе, а другой отвожу маме на Украину. С нетерпением жду новые выпуски. Даю читать своим знакомым и родственникам. Пользуюсь советами, которые печатаются в газете.

У меня есть просьба: пусть кто-то из читателей поделится знаниями о «молочном» грибок. Буду очень благодарна.

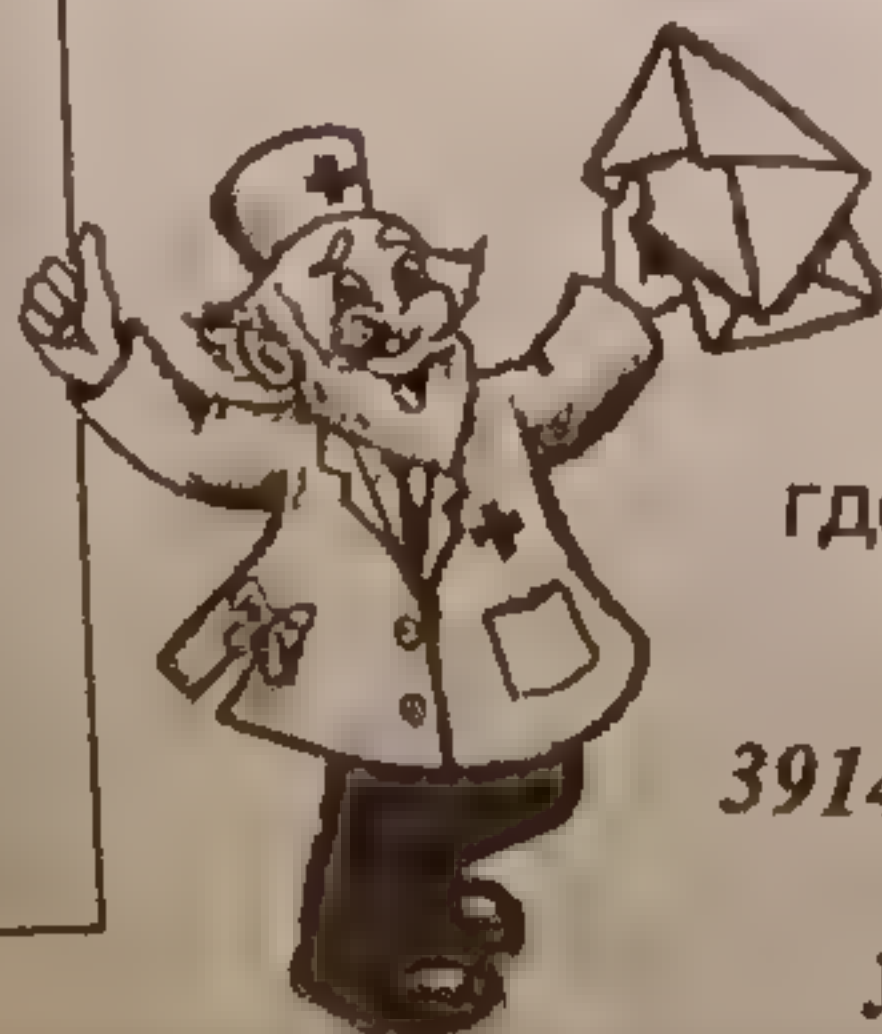
Ольга Геннадьевна Кудрявцева,
г. Мурманск,
ул. Свердлова, д. 72, кв. 91



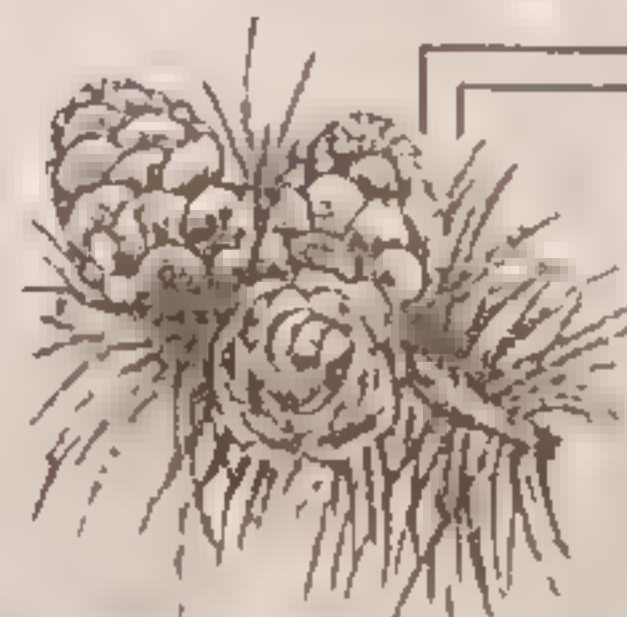
Нужны сабельник

и деготь березовый

Люди добрые, вышлите мне, пожалуйста, сабельник болотный. Меня напрочь замучил шейный остеохондроз. Сделайте доброе дело, помогите больному человеку. А еще прочитала про березовый деготь. Хочу им полечить больные суставы. Но где его взять?



Галина Ивановна
Сучкова,
391430, Рязанская обл.,
г. Сасово,
ул. Ломоносова, д. 8



Буду рад помочь больным

Нуждающимся могу предложить следующие настойки: болиголова, арма-алоказии (применяется при онкозаболеваниях, женских болезнях, туберкулезе), мордовника (дистрофия мышц, рассеянный склероз и др.), дурмана (после инсульта, тромбоз и др.), руты (тахикардия и др.), омелы (атеросклероз, гипертония, сердечная астма), а также травы: софора японская, вербена, омела, окопник, барвинок, чернокорень, ряска, цвет акации, дурман, девясил, морозник, корень цикория и многие другие. Готовлю эффективные мази для лечения щитовидной железы и остеомиелита. Буду рад помочь больным.

Александр Иванович Рузавин,
352503, Краснодарский кр.,
г. Лабинск,
пр. Лозового, 13

А я бородавки так свела

Прочитала письмо Л.В. Беловой из Калужской области с просьбой подсказать народное средство от бородавок. И вспомнила свою юность, свои бородавки. Ничего не помогало - ни жидкий азот, ни оксолиновая мазь, ни просто срезание бородавок. Они все равно вырастали. Я постоянно прятала руки. Но потом мне подсказали одно средство.

Я брала кусочек сырой говядины и тщательно мазала им бородавку. Затем кусочек отдавала кошке или собаке - чтобы съели. После этого руку нельзя мыть или мочить 2-3 часа, чтобы все впиталось в бородавку. Первую бородавку я вывела сразу, без повторного натирания. А вторую пришлось натирать дважды, но уже во второй раз я использовала другой, новый кусочек.

Так что не расстраивайтесь, если не получится с первого раза. Желаю успеха!

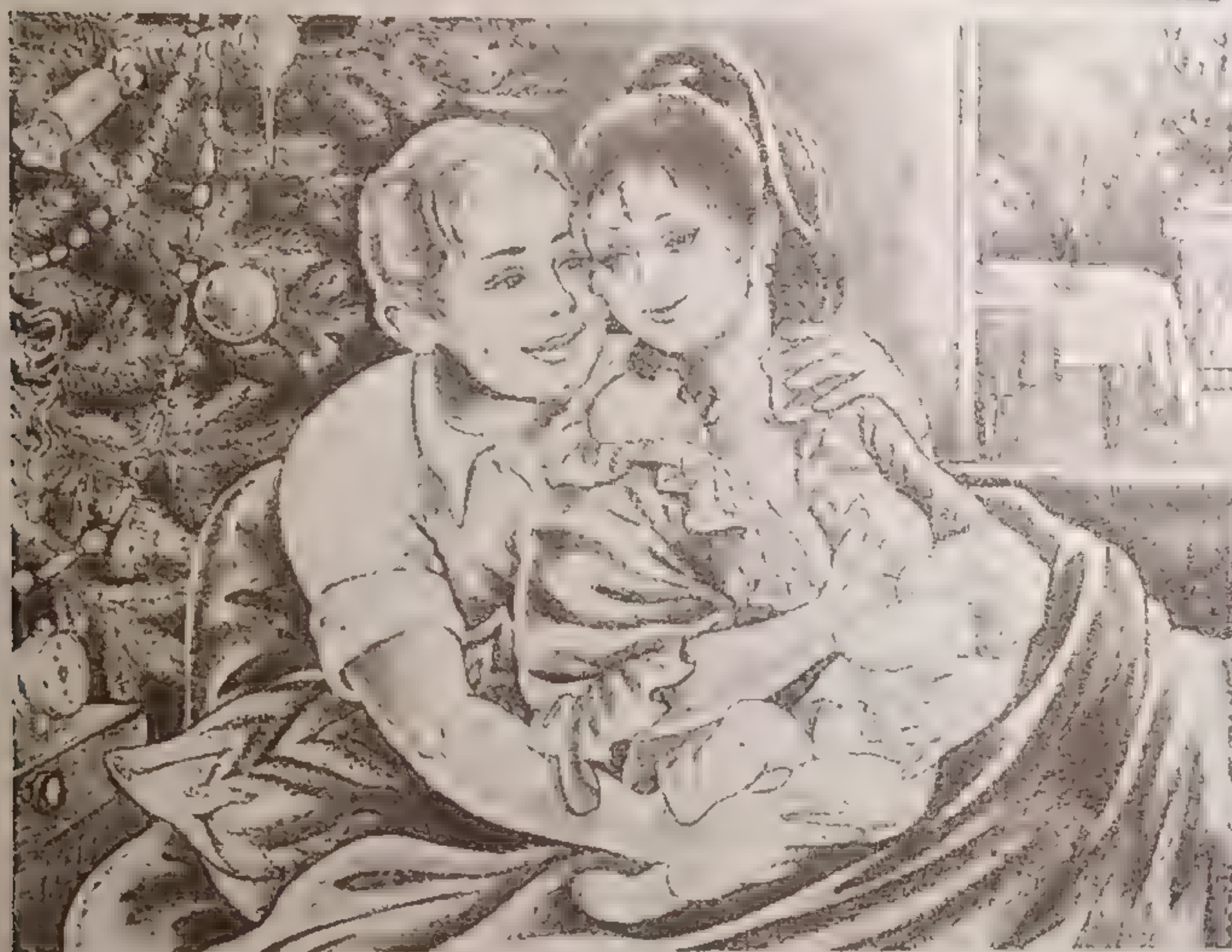
Елена Долгова,
г. Саранск



Молоко да морковь разогнали кровь

В детстве у меня часто кружилась и болела голова. Да и вообще росла я хилым ребенком. Так мама смешивала мне пол-литра молока и полстакана морковного сока. Если был мед - добавляла ч. ложку. Пила я этот коктейль месяц - утром и вечером маленькими глоточками. И ожила, повеселела. Да и голова болеть перестала.

Лина Элюсовна
Борозенцева,
Ростовская обл.



Здравствуй,

Хорошо, что муж подбодрил

Это случилось со мной давно. Я уже была замужем, растили мы с мужем сыновей и радовались. И вдруг я стала прибалывать. И года-то еще не преклонные - 32 всего, а уставать стала страшно! Болели ноги к концу дня, особенно левая. Я на каблуки высокие грешила, их для женщин считала и красотой, и наказанием. Как-то пришла с работы, на диван прилегла. Дети ручками мои ноги гладят - массируют. Сынок старший вдруг выше колена нащупал уплотнение: «Мама, что это?» Я взяла талон к хирургу. Да зря! Врач - сердитая, мужеподобная женщина - недовольно ощупала, измерила мою неприятность. Записала в карточку, как бы диктуя вслух: мол, обнаружена опухоль размером с куриное яйцо. Закрывая карточку, сказала, что тут все ясно, ничего ни добавить, ни убавить. И говорить больше не о чем, я свободна. Я просто опешила: «Да как же так! Я надеялась, что Вы мне что-то выпишете, посоветуете?..» А мне: «Да что Вы в самом деле! Ну опухоль!!! Так не Вы же первая и не Вы последняя! У нас сейчас каждый второй - раковый больной. Вот Вам мой совет: забудьте о ней! Не трогайте ее - может, и проживете лет 100! А будете трогать...»

Пришла домой - реву! А тут еще вспомнила, что год назад мы похоронили замечательного 20-летнего парня - тоже в бедре у него обнаружили эту опухоль.

Хорошо еще муж оптимизма не терял и меня всячески подбадрил.

вал, успокаивал, просил надеяться, верить в лучшее. А однажды пришел с работы и: «Ну, ты саркофаг еще себе не заказала?» И вдруг мне все это как-то не безнадежным показалось! Как бы пелена с глаз спала от этой его иронии. И я впервые криво улыбнулась. «Господи, - подумала, - да что же это я?! Почему так духом пала, где мое жизнелюбие? Почему сразу поверила озлобленной женщине с немедицинским сердцем?!»

Обратилась к своей хорошей знакомой хирургине. Она, естественно, отнеслась ко мне иначе. И посоветовала не ждать у моря погоды, а начать лечение. И пошло - поехало...

Процедуры всевозможные: уколы, токи Бернара, ультразвук, лазер, грязи-мази и прочее. Всего и не перечислишь. Мы вместе радовались, что не было ухудшения. А потом эта опухоль как бы законсервировалась, и боли меня не беспокоили. А потом опухоль и вовсе постепенно рассосалась.

Если раньше я горько шутила, что скоро на Земле останется жизнь минус я, то теперь радостно сообщала: «Болезнь проиграла - не сломила меня».

Теперь всю жизнь буду помнить, как велика сила слова. Всем и всегда буду говорить: нельзя принимать страшный диагноз как приговор! Он может оказаться и ошибочным!

Лидия Ивановна Кузнецова,
г. Екатеринбург

Сам себе доктор

Пишу я для тех, у кого частенько и всерьез прихватывает спину, да так, что ни сесть, ни встать. Кто перепробовал уже кучу всяких снадобий, а результат все заставляет себя ждать.

Так поправить свою спину научил маму ее дедушка. Она тогда в «хирургии» за ним после операции ухаживала. И вот он узнал, что мама вдруг ни ступить, ни наклониться не может. И уговорил он маму попробовать лечь на чугунную стружку. Благо, отец тогда токарем работал и в стружке у нас нужды не было. Надолго помогает. Многие годы потом так сильно ее спина не беспокоила.

Для лечения, конечно, необходима чугунная стружка. Где

ее взять? На заводах, в мастерских токарных, у знакомых. На курс лечения не худо бы заготовить не меньше двух кг. Берется заранее сшитый мешочек 20-25 см, лучше из очень плотного материала наподобие льна или вафельного хлопчатобумажного полотна. (Синтетика недопустима!)

Насыпаем в эмалированную чашу три мужских пригоршни чугуна или четыре женских. Берем осторожно концентрированную уксусную кислоту - три столовые ложки - и выливаем в чугун. Туда же следом наливаем три ст. л. воды. Быстренько тщательно перемешиваем, пересыпаем в мешочек и зашиваем его.

К этому времени у вас должно быть приготовлено ложе, иначе и не назовешь.

Диван это будет ли, кровать, можете и раскладушку пригото-

Застарелый радикулит

вить, только следующим образом. Сначала лучше проложить слой ненужных книг или старых журналов, чтобы после этой процедуры не остались ржавые пятна. Потом кладут старые ненужные вещи. Постарайтесь положить все по ровнее, потому что лежать вам придется довольно долго. А толстый прокладочный слой снизу необходим, чтобы диван не прогнулся.

На это приготовленное место

кладем ровненько распластанный мешочек и лучше положить сразу несколько мягоньких прокладок. Легли? А теперь просто замечьте время. Если все сделано правильно, то минут через 10-15 почув-

ствуете сначала легкое, а затем стремительно нарастающее тепло. Вот этот-то момент и есть начало лечения. Не упустите его и начинайте отсчитывать минуты. Сорок минут вам лежать. За это время может потребоваться до двадцати простынок. Приготовьте их заранее, и пусть они лежат рядом. Когда пойдет термопроцесс, искать их поздно будет. И хорошо, если кто-то будет рядом. Ведь спину свою, чтобы подкла-

доктор Айболит!

Излечил отец геморрой... кактусом

Когда я еще училась в институте, стал моего отца сильно донимать геморрой. На операцию ему спешить не хотелось, и он отправился к целителю. Тот дал ему три круглых кактуса и посоветовал срезать колючки и разрезать каждый кактус на четыре части. Утром отец съедал натошак одну дольку. Как же мы обрадовались и удивились, когда болезнь исчезла! Прожил папа еще 20 лет и никогда больше не жаловался на боли и кровотечения.

Екатерина Васильевна Сергеева,
г. Красноуфимск,
Свердловская обл.



Арником горным рак кожи лечат

Бабушка моего папу им вылечила. Забавивала ст. л. сухой травы стаканом кипятка и настаивала в тепле, затем процеживала. Делала папе примочки на больные места и давала пить по ст. л. 3 раза в день до еды. Первый раз от примочек у папы были сильные боли, но он их перетерпел.

Если кому-то требуется эта трава, могу выслать.

Л. С. Комарова,
446723, Самарская обл.,
Шигонский р-н,
с. Новодевичье,
ул. Колхозная, д. 1

Однажды ко мне пришла женщина и пожаловалась, что не может мужа заставить бросить пить. Я дал сухих измельченных корней и листьев копытника. И научил, как мужа лечить. Столовую ложку травы кипятить в 200 мл воды на малом огне 5 минут. Отвар процедить и настоять в течение часа. Хранила женщина отвар в холодильнике.

А.В. Головкин,
г. Армавир

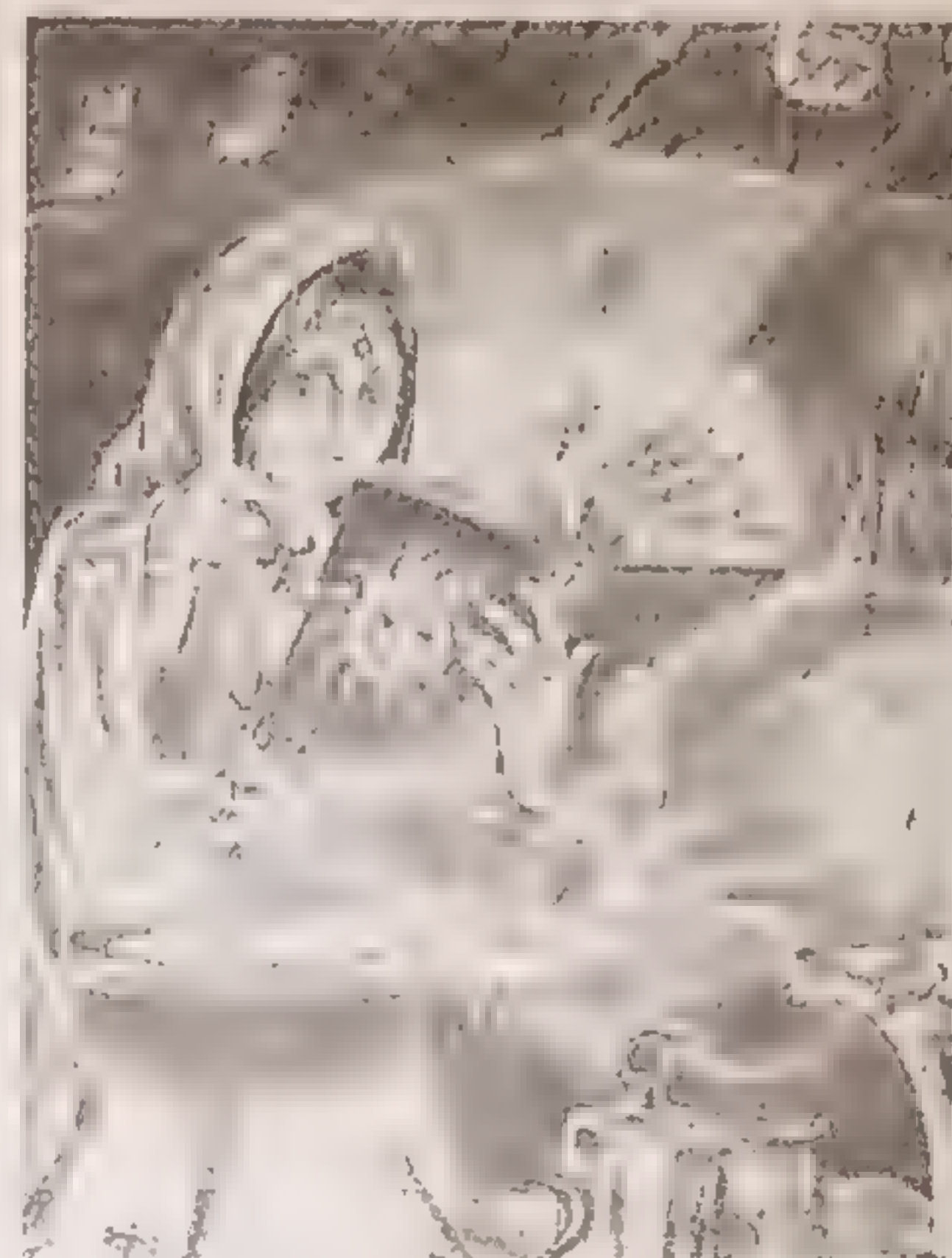
Бросил муж пить

А когда муж дома вечеринку устраивал, она незаметно отвар в водку добавляла (ст. л. отвара на 200 мл водки). От этой смеси у мужа начиналась сильная рвота. И постепенно даже на чистую водку тошнота появлялась. Такое «веселье» уже не в радость. Через некоторое время он пить-то и бросил.

Куда это гоме - «рожа» на коже!

Случилась со мной беда: клещ присосался - едва с помощью растительного масла достали! Ну, думаю, отмучилась. И ранка действительно начала заживать, только иногда чесалась. И вдруг - видно, я почесала ее грязной рукой - рана начала краснеть. Краснота увеличивалась, а через 3 дня рана загноилась. Я всполошилась, давай промывать. В ход пошли спирт, перекись водорода - бесполезно. Разрастается краснота, и все тут! Даже врач руками развел. И тут я вспомнила про зачанку каланхоэ на водке - она у меня для желудка наведена. На ночь смочила марлю, к ране приспособила - и спать! Утром встала, глянула и чуть плясать не пошла: красноты чуть-чуть! А через 2 дня вся «рожа» пропала. Месяца через 2 вычитала в «Ай, болит!» именно этот рецепт! Значит, верное лечение я придумала.

Л.А. Абдулова,
с. В-Тойма



ла. Ведь бывало чуть поплачет парнишка - и ему плохо. Но после массажа мокрота отходила, и сын становился, как Иван-царевич. После 2 месяцев купания приступы почти прекратились. Сын стал спокойно спать - ни хрипов, ни удушья. А если чувствовал, что начинался приступ, бежал сразу ко мне: «Мама, давай массаж».

В продаже книги нет. Ее можно найти в библиотеке. Если у кого нет возможности, то можете обратиться ко мне. Я сделаю ксерокопии с книги.

Татьяна Федоровна Пономарева,
414000, г. Астрахань,
ул. Сов. милиции,
д. 15, кв. 10,
тел. 22-67-92

Мой сын стал Иван-царевичем

Дорогие астматики, особенно родители маленьких детей! Вам нужно найти книгу Толкачева «Физкультурный заслон ОРЗ» - она станет вашей настольной книгой. Моему сыну в 5 лет поставили диагноз - бронхиальная астма тяжелой степени. Жили на одних таблетках, постоянно вызывали «скорую» для снятия приступов. И вот, когда ему было 7 лет, я в магазине наткнулась на эту книгу - она стала нашим спасением. Автор - сам врач, разработал комплекс массажа для снятия приступов.



Полностью, доступно и понятно расписано, что нужно делать перед приступом, во время него и после. Как только я освоила массаж, мы с сыном пошли в бассейн в группу здоровья. Врачи были категорически против, т. к. после занятий начинались сильнейшие приступы. Но я-то уже знала, что происходит. Из книги поняла - в бронхах скапливается мокрота, а при купании в крови вырабатывается адреналин, и организм пытается отторгнуть мокроту. Вот здесь-то и нужен массаж. Поначалу я прямо в зале его и дела-

Сам себе доктор

дывать под нее очередные простынки, вы вряд ли поднимете сами. Теперь о степени вашего терпения. Терпите до разумных пределов. Лучше успеть подложить простынку, чем получить

опробован. На втором сеансе легче становится, а к пятой, шестой процедуре и вовсе хорошо. Так мы вместе и лечились. А что же делать, если обоих прихватило?

Метод этот, конечно, очень сильный. Если ваша спина просто «балуется»,

лучше протирать ее сначала настоек смеси сирени, одуванчика и цветов картофеля. А уж если нет другого выхода, то чугун необходим. Кстати, мешочек можно использовать 2 дня. А уж потом новая стружка требуется.

Но! Есть и противопоказания. Больные серенгомиелией (нечувствительность кожи) просто сгорят доволдырей. Гипертоники пусть подумают. Имеющие грыжи позвоночника, оперированные или

нет, пусть с врачом посоветуются. Лечение это скорее подходит типичному острому и застарелому радикулиту. Хотя в старину дедушка ведь не знал истинную причину сильнейших спинных болей, всех лечил. Вот и мы с мамой - она в годах была, а я молодая - пролечились хорошо. Ни давления никакого, ничего одна только радость расставания с болями.

Галина Николаевна Свириденко,
Р. Алтай



чугун угомонит

термический ожог.

После 40 минут мешочек вытаскивайте и пусть остывает. Но в семье бывает и так: мать отлежит, дочь ложится на 40 минут. Только, чтобы уже температуру сохранить, наоборот, начинаем убирать простынки. А кто лечился первым, укутает пусть спину и лежит, остывает потихоньку.

На себе и маме моей способ

У каждого свое целебное море

Этот метод лечения называется талассо и основывается на научных выводах, согласно которым морская вода по своему составу практически идентична сыворотке человеческой крови и поэтому придает телу ни с чем не сравнимое чувство бодрости. Помимо этого благодаря содержащимся в ней минералам, микроэлементам и микроорганизмам она стимулирует обмен веществ и способствует выведению шлаков.

Этот целительный источник вы можете создать у себя дома.

Высыпать 400 г морской соли (из аптеки) в ванну, наполненную теплой водой (37 градусов), и погрузиться в нее приблизительно на 20 минут. Затем принять душ.



Рис придает волосам блеск

Набейте рисовой дробленкой влажный полотняный мешочек и каждый день по 5 минут массируйте им волосы.

Айболит ведет

Отвечаю на боль вашу

После публикации моей заметки в «Ай, болит!» мне пришло много писем от читателей. Всем ответил индивидуально. Вместе с тем, выбрал наиболее типичные вопросы и решил ответить на них через газету. Это наверняка заинтересует читателей.

- Мой сын кодировался от пьянства уже три раза, но спустя 2-3 недели - опять входил в запой. Врач уже махнул на него рукой: бесполезно! А ведь так жаль: трезвый и ласковый, и по дому помощник, а пьяный - злой, хам. Сказали, что еще раз кодироваться нельзя. Есть ли у вас какие-нибудь лекарственные травы для снятия алкогольной зависимости?

- Да, такие травы у меня есть. Одни используются с ведома и согласия больного лечиться, а другие - без его ведома. С согласия больного советую такой сбор: семисильник, тимьян ползучий, копытень европейский. Каждого растения по ст. л. на стакан кипятка. Настоять пару часов и пить по стакану на ночь и с утра. А если

алкоголик не желает лечиться - напишите мне, начнем лечение без его ведома.

- Никто не может вылечить мой тромбофлебит! Ужасные язвы и бугры на ногах.

- Помогут листья сирени. После пропарки ног в горячей воде приложите листья к больным местам на полчаса. А перед сном делайте теплые ножные ванны в настое трав сушеницы. С этой же травой полезны и общие ванны.

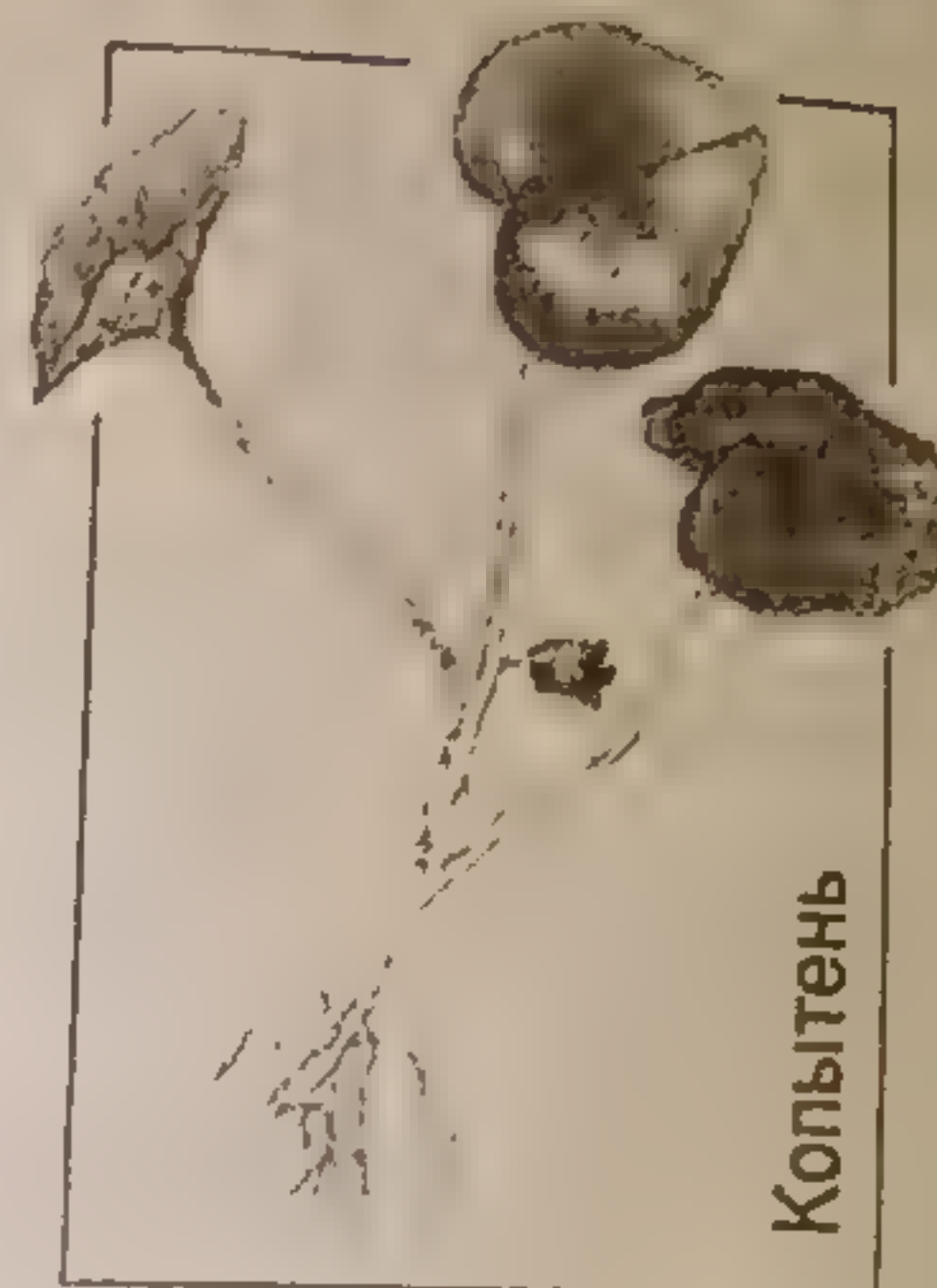
- Я страдаю бесплодием, а причину никак не могу установить. Чем мне можно помочь?

- Женские заболевания неплохо лечатся с помощью травяных комплексов, по рецептам народной медицины. Если желаете - вышлю и рецепты, и травы. А пока дам такой совет: возьмите 2 ст. л. травы горицвета кукушкиного, залейте стаканом кипятка, настаивайте час и пейте по ст. л. 3 раза в день.

В бесплодии не всегда виновата женщина, иногда это случается и по «вине» мужчины. В этом случае и тем, и другим поможет сок свежих зерен пшеницы молочно-восковой спелости. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.



Сирень



Копытень

- Много лет страдаю аллергией. А сейчас вот от некоторых косметических средств появился еще и зуд, красные пятна пошли.

- Даю хороший рецепт травяного сбора от многих видов аллергии. Семисильник - 5 частей, дуралец - 4, толченый корень одуванчика - 3, пестушки - 2, кукурузные столбики с рыльцами - 1, ромашка аптечная - 1, толченые плоды шиповника - 4 части. Четыре ст. л. сбора залить стаканом воды и дать настояться в течение ночи. Утром поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Затем укутать на 4 часа, процедить. Пить по стакану в день в 3 приема до еды. Настой можно готовить сразу на три дня и хранить в холодильнике.

Мой адрес: 400009, г. Волгоград-9, до востребования, Владимиру Борисовичу Черкашину. В письмо вложите, пожалуйста, 2 конверта для ответа и возможной дальнейшей переписки.

В. Черкашин,
православный целитель-травник

Сам себе доктор

Многие никак не могут решиться на то, чтобы соблюдать диету, и придумывают для этого множество оправданий: то продуктов нет, то денег не хватает. Чудеса, да и только! Для того чтобы покупать сливочное масло, сало, всякие жиры, водку, мясо, денег хватает, а чтобы ограничить себя во многом из перечисленного, денег вообще не требуется. По образованию я не медик, а инженер. В



22-23 года (сейчас мне 32) я катастрофически растолстела, при росте 160 см весила 95 кг. И нарастание веса продолжалось. Появились какие-то непонятные неприятности: зуд по всему телу, признаки диабета, нарушения менструального цикла, постоянные ОРЗ, тахикардия...

Так продолжалось лет пять, и в конце концов я решила испробовать хоть разок диету. Полностью отказалась от плотного ужина - на ночь утоляла голод стаканом кефира или томатного сока. Завтрак был чисто символическим: стакан чаю

или подкрашенный свежим брусничным (или другим несладким) соком стакан горячей воды и чайная ложка меда. Мед (зимой) употребляла с лимонником.

В обед почти не ела первых

или подкрашенный свежим брусничным (или другим несладким) соком стакан горячей воды и чайная ложка меда. Мед (зимой) употребляла с лимонником.

В обед почти не ела первых

Исповедь бывшей

блюдо, прекрасно обходилась салатами из свежей капусты. Дополняла их томатным соком или тушеной свеклой, винегретами. Часто готовила себе блюда из отварного картофеля (2-3 штуки) с луком и квашеной капустой. Получалось нечто вроде салата. Хлеб сократила до минимума:

предлагаемых Шелтоном, Брэгом или Шаталовой. Думаю, каждый должен выбрать приемлемую для него методику самостоятельно. Для меня, например, ближе оказалась методика П. Брэга, хотя из нее я взяла только еженедельное голодание по 36 часов, в течение которых я пью

прием

Исцелила вера в свои силы

И при ушибах масло не навредит

Мой сынишка часто падает и постоянно ходит в синяках. Чем, кроме медных монет, можно предупредить появление синяков при ушибах?

Ирина,
Р. Чувашия

Как только Ваш ребенок ушибся, Ирина, можно сразу же смазать место ушиба подсолнечным маслом. Тогда синяка не будет. Даже если на коже небольшая ссадина, подсолнечное масло не навредит, а припухлости не будет, и рана заживет быстрее.

А.Г. Фомин,
врач-травматолог

Расскажу историю, которая случилась еще в 1976 году. Моя знакомая, Нина, заболела гриппом. Вылечилась, но болезнь не прошла бесследно. Парализовало ноги.

Перед выпиской из больницы (поставили диагноз - рассеянный склероз) врач посоветовал девушке пить сосновый чай, чтобы раздробить и вывести из организма склеротические бляшки.

Нину привезли домой, и мы принялись за лечение. Я принес из леса муравейник, и она ставила в него ноги. Насекомые нещадно кусались, но девушка ничего не чувствовала. Осенью я собирал сосновые ветки, измельчил и стал заваривать вместо чая. Через четыре месяца появилась первая надежда на выздоровление - чуть-чуть начали шевелиться пальцы ног.

Всю зиму Нина пила сосновый чай. В апреле встала на косяки и вскоре уже могла ходить с палочкой.

Ноги лечили не только чаем. Применяли и уринотерапию. Нина собирала свою урину в эмалированное ведро и оставляла на

неделю, пока моча не начинала пахнуть нашатырным спиртом. И затем вечером, перед сном, ведро нагревала (но не кипятила), ставила в него ноги и держала до тех пор, пока моча не остынет. Не вытирая ног, надевала трико, носки и ложилась спать. Одно ведро использовала три раза через день. Потом ноги мыла теплой водой с мылом, а мочу выливала.

Весной, когда появились одуванчики, Нина ела стебли растения. Цветок размельчала, пересыпала сахаром, держала три дня в холодильнике и ела. До еды пила по столовой ложке подсолнечного масла с таблеткой глутаминовой кислоты. Через силу и усталость каждый день делала массаж, голодала по вторникам и субботам. И ни на день не переставала двигаться, работать, заставлять ноги ходить.

Прошло много лет с того дня, как Нина решила встать на ноги самостоятельно. До сих пор она здорова и ноги ее не подводят. Но главное в то время было не столько лечение, сколько вера в собственные силы и надежда на исцеление. Именно этого не хва-

тает больным, которые бросаются от одного лекарства к другому и не находят нужного средства.

Александр Леонидович
Емельянов,
г. Ижевск



Створки фасоли от разной боли

Есть средство, которое лечит и печень, и почки, и поджелудочную железу, и сахарный диабет. Это обычные створки фасоли.

Необходимо взять 200 г сухих створок фасоли и 4 л кипятка, настоять на медленном огне ровно три часа (за это время объем отвара уменьшится). Пить по 1/2 стакана 6-7 раз в сутки, вместо воды.

А почки очень хорошо очищают плоды топинамбура. Следует съесть 5-6 плодов (размером с куриное яйцо) в день. Их употреблять не менее 40 дней подряд.

Топинамбур можно приобрести в гомеопатических аптеках в виде таблеток. Принимать по 4 таблетки 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения также 40 дней.

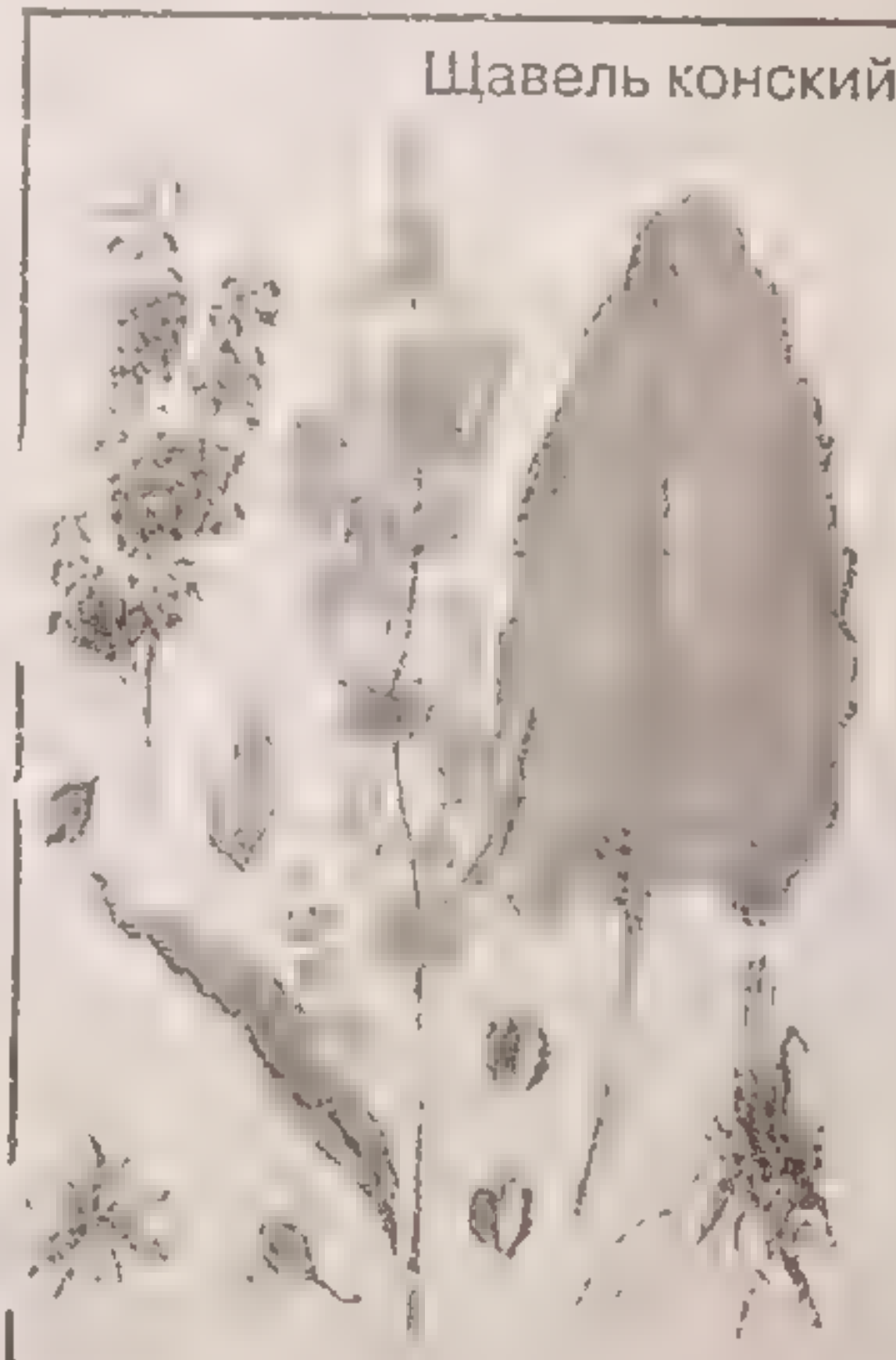
Если больна щитовидная железа

● Лучшее средство, проверенное на практике (даже когда после операции женщины сидят на гормонах) - это очищенный авиационный керосин: ч. л. авиационного керосина раз в день, не запивать (если запить, то может быть рвота) - за час до еды. Керосин в горле и пищеводе успевает полностью всосаться в кровь, не доходя до желудка. Пить его не более 12 дней и всего раз в день!!!

● Другое средство от узлов в щитовидной железе - корень

конского щавеля: 300 г очищенного корня залить 3 л воды, довести до кипения (заливать холодной водой, но не кипятком и довести до кипения, а потом варить 3 ч. на медленном огне, не кипятить), пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Корень щавеля должен быть крупным, не молодым. Данный настой принимать до полного рассасывания узлов в щитовидной железе. В процессе лечения можно для контроля выздоровления делать УЗИ (ультразвуковое исследование железы).

Щавель конский



Сам себе доктор

дистиллированную воду.

Одно скажу: я не только не принесла вреда своему организму (как этим пугают нас медики!), но и избавилась от всех неприятностей, которые у меня

му, распускать себя не собираюсь.

Иногда пугают, что при быстром похудении обвиснет, станет дряблой кожа. С этим у меня проблем не было. Кожа даже очистилась от угрей и пигментных пятен. Но моя знакомая, которая старше меня на 15 лет, применя-

ла в течение диеты упражнения с облегченными гантелями - для женщин. Времени эти упражнения занимают немного (всего 15-20 минут в день!), зато эффективно предохраняют кожу от обвисания.

Главное - не пугаться, что можете сорваться с диеты. Сорветесь сегодня - начинайте завтра сначала. Когда-нибудь доведете до конца задуманное дело!

Сейчас я придерживаюсь далеко не такой строгой диеты. Сливочного масла и других жиров ем очень мало. Один раз в неделю устраиваю либо 36-часовое голодание, либо просто разгрузочный день, когда выпиваю только бутылку кефира или

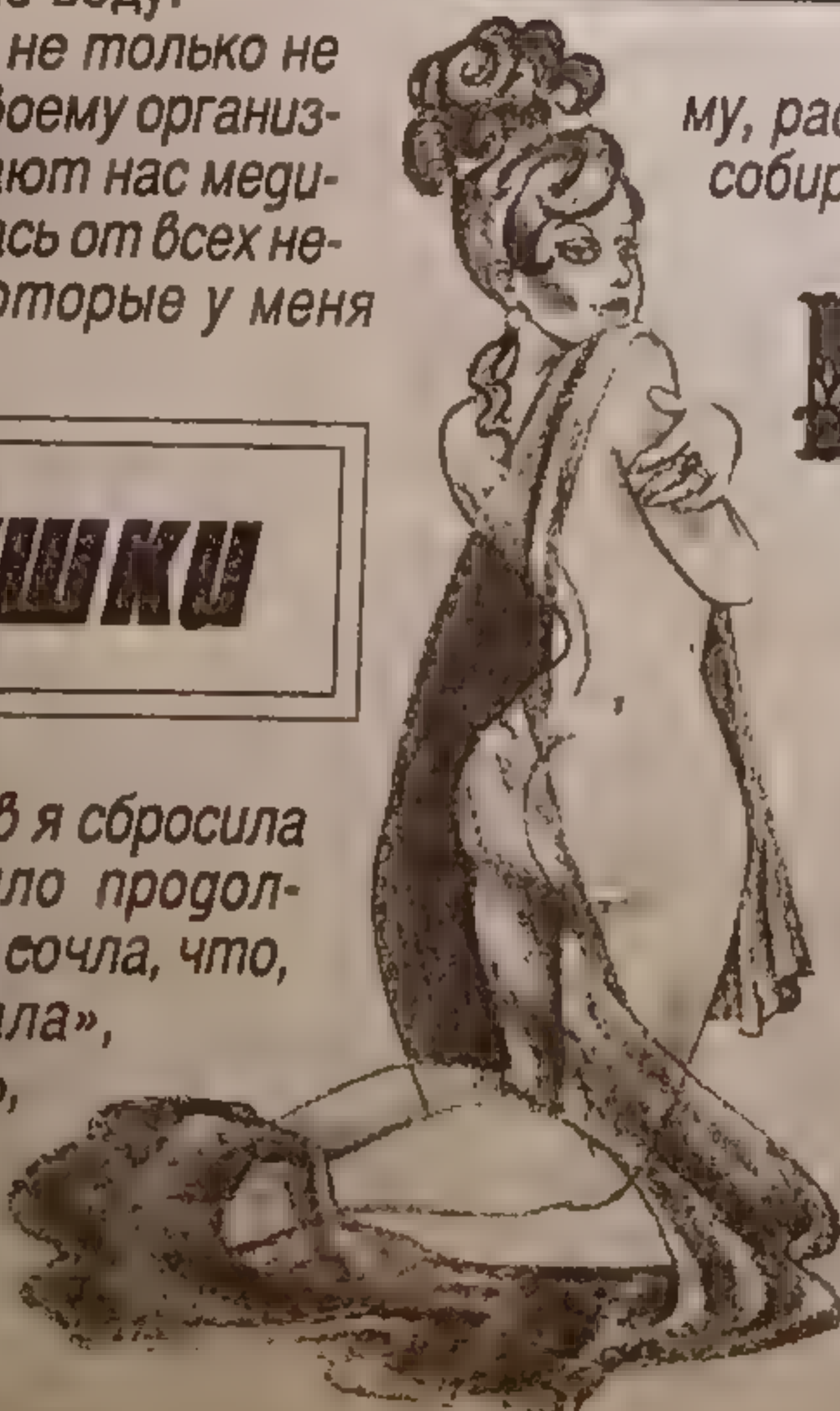
молока. То есть использую продукты, калорийность которых в сумме не превышает 600-650 ккал в день. В остальные дни ем все, что захочу, но в пределах разумного.

Ограничивать себя чертовски трудно, особенно в первые дни. Но зато как здорово помолодеть, избавиться не только от гнетущего груза килограммов, но и от застарелых болезней!

И. Степанова

Толстушки

были. За 5 месяцев я сбросила 28 кг. Можно было продолжить и дальше, но сочла, что, похудев до «идеала», буду выглядеть, возможно, хуже. Дойдя до отметки 67 кг, я поддерживаю эту нор-



Вот что бабушка поведала

- Э, девушка, волос-то меньше половины осталось. Вот в молодости коса так коса была, садилась на нее. Мыть голову, конечно, тяжело, бывало, мамушка помогала, особенно расчесывать. Кончики маслом постным смажет, чешет, заплетает, приговаривает: «Расти, коса, до пят, женихи торопят». О том, чтобы подрезать хоть немного, и речи не было, раньше ведь хорошая коса была гордостью девушки, не зря говорили: «Коса - девичья краса...»

Конечно, надо смотреть, сухие или жирные волосы-то: крапива сушит, так одну ее не брала, с другими травами смешивала.

Зимой, если травы нет, обязательно веники березовые запариваю, можно еловую лапку (веточки), сосновую - ее поменьше кладу, потому как больше смолистая. И этой водицей под конец голову ополаскиваю. Очень хорошо и вереск - можжевельник то есть. Только он лучше для жирных волос подходит...

х х х

Между тем бабушка голову вымыла. Смотрю - солью ее натирает. На мое недоуме-

Расти, коса,

- Немногим такое богатство доставалось, некоторым приплетать и чужие приходилось. Но за волосами ухаживали все. Воду для мытья головы в баню отдельно носили - из речки или особого колодца, а лучше всего - «снеговича» (вода из снега) была или дождевая. В общем, мягкая. Щелок использовали: золу заливали кипятком, настаивали, раствор получался мягким и моющим.

- Ну, а я всю жизнь хозяйственным мылом обходилась, особенно хорошо желтое (кедровым звали) было. Дегтярное тоже полезное. Травами, настоями споласкивала - ни одна баня без этого не проходила. Что есть под рукой, то и завариваю. Пока в баню иду, ромашки нарву, листьев мать-и-мачехи, крапивы, малины, смородины...

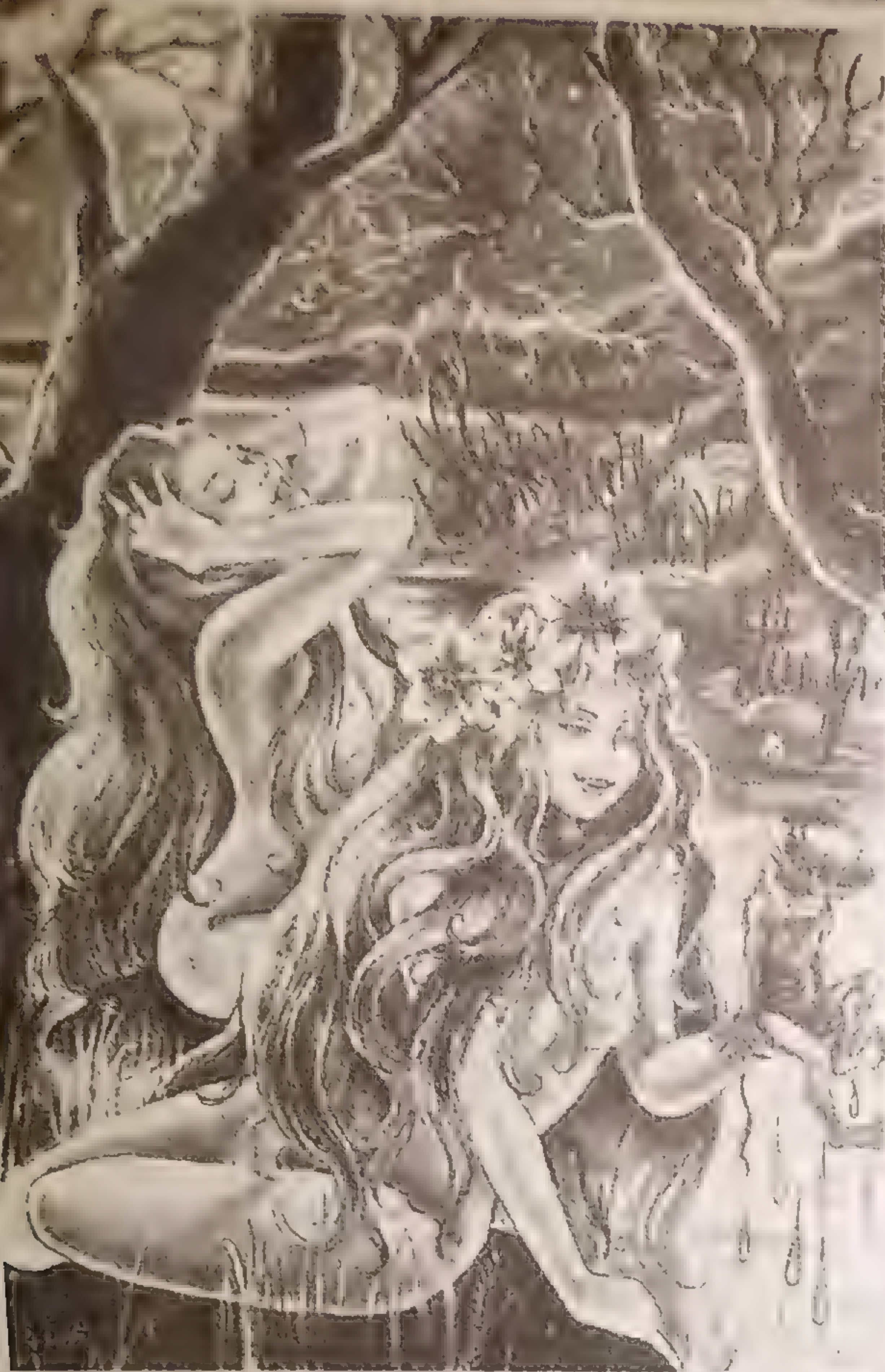


ние улыбнулась: «Шибко голову оживляет...» И тут вспомнилось, как моя мама говаривала: «Голова что-то чешется - солью надо в бане натереть...»

Сполоснула Пелагея волосы березовым отваром и спрашивает: «А ты чего волосы не моешь?» Отвечаю, мол, отучила их от мыла - ни за что те-

перь им не промыть, а шампуня нет... «А глина-то на что? - подает Пелагеюшка блюдо с серо-синим раствором. - Мойся, не бойся...»

Намочила я волосы, посидела немного, снова раствором «намылилась», заодно и лицо глиной намазала. Потом прополоскала. Напоследок тоже березовицей голову вымыла. Волосы - прелесть, как после бальзама или крема, никаких импортных шампуней не надо. Тут и поняла, зачем на юге местные жен-



ШКОЛА

Пошли мы с бабушкой Пелагеей в баню. Сняла она платочек - я и рот раскрыла от удивления: коса у нее густая да длинная, как у девушки! Ну, думаю, примечать буду, как за волосами ухаживает.

Заварили веник березовый, попарились всласть. Холодной водичкой окатились, посидели, отдохнули, пока баня проветривалась. Потом ополоснула Пелагеюшка веник и снова в таз, в заварочную воду замочила: «Пусть потомится...»

Спросила я, как сохранила она такую косу?

При выпадении волос

100 г измельченных листьев крапивы залить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Когда остынет, отжать. Этим отваром мыть голову вечером перед сном без мыла.

Полезен компресс из сока алоэ. Держать час.

При обильном выпадении

Сок тысячелистника втирать в кожу головы 1-2 раза в день в течение 2 недель.

Касторовое масло смешать поровну с 96 градусным спиртом. Через 3-4 часа промыть голову детским или ланолиновым мылом. Ополоснуть подкисленной водой. Подкисленная вода делается так: в воду для полоскания выжимается сок 1/2 лимона или добавляется 1-2 ст. л. уксуса.

Отвар травы чабреца: 20 г сухого сырья на литр воды, кипятить 15 минут, настоять 20 минут, процедить. Использовать для мытья головы.

А вот и другие

Для сухих волос

После мытья хорошо ополоснуть сухие, окрашенные волосы настоем мяты: 2 ст. л. мяты заварить стаканом кипятка, настаивать на менее 30 минут.



Спиртовая настойка травы зверобоя: к 10 г сухой измельченной травы зверобоя добавить 90 мл водки. Настаивать неделю. Процедить и сохранять в плотно закрытом флаконе. Протирать настойкой кожу головы 1-2 раза в неделю.



до ПЯТ...

щины в бане или даже на берегу моря головы то ли глиной, то ли грязью покрывают. Мы, северянки, посмеивались промеж собой, но, как видно, зря...

Волос сла - от керосина

Наслаждались мы с бабушкой Пелагеей после баньки чайком, и рассказывала она мне историю...

Жила моя сестра со старухой-свекровью, мужик-то вскоре после войны помер. Растили троих девчонок - мал мала меньше, одна старшая в школу ходила. Жили худо, из сил выбивались, ну и устроилась Настасья на разъездную работу. По месяцу и больше дома не бывала. А девчонки чего - сами себе хозяйки, с весны из реки не вылезали - каков уж от старухи пригляд?! Ну и, конечно, вшей «парили» то и дело...

Говорят, что если после купания не просушить волосы, то и появляются эти зловерные насекомые - напарятся.

Мать, как приезжала, за дочерей принималась: головы мазала керосином, завязывала - вошек морила, гнид гребешком вычесывала... Занятие долгое и неприятное, керосин-то шибко худо смывается, да и пахнет. Терпения не стало: маленьких-то, пока не в школу, остригла наголо, а старшую пожалела - задразнят ребята. Так и мазала ей голову керосином. И стала Настасья замечать, что волосы-то у дочки все гуще и гуще, длиннущие стали.

Смекнула, что это от керосина, издавна ему лечашую силу приписывали,

обрадовалась: нет

худа без добра...

А тут вскоре после очередной «головомойки» пришла дочка из школы чуть не в слезах. Девчонка из старшего класса пристала: скажи да скажи, чем голову моешь? А малой стыдно: вдруг все еще керосином пахнет - засмеет... Успокоила ее мать: «Косы у тебя хорошие, а у той волосенки худые, она и просит у тебя совета. Шепни уж ей...» Потом многие бабы на себе это средство испытывали. Да еще лук и чеснок в ходу были.

Подвела мужика каша из чеснока

Улыбнулась Пелагеюшка - в связи с этим случай вспомнила.

Ездил частенько мужик в командировки, а жена не очень-то ему доверяла. Ну и уговорила перед очеред-

ной поездкой намазать голову кашей из чеснока. Мол, седина пропадает, волосы укрепляются и вообще самочувствие улучшится.

Уехал супруг, встретился со своей зазнобой. Только разволновался, повспотел - тут чеснок и проявился. Запашок - ой-ой пошел...

Но пройдоха выход всегда найдет - так и получилось. Побрил он голову налысо, но от «левых прогулок» не отказался. Да к тому же задержался из командировки недельки на две. Жене объяснил: забрали, мол, в милицию ни за что... Такая история!

А бабушка по моей просьбе уж рассказывать стала, чем еще женщины мыли головы для укрепления волос.

Один или два яичных желтка (в зависимости от густоты и длины волос) размешивали с несколькими каплями растительного масла. И втирали в кожу за 1,5-2 часа до мытья, укутывали голову полотенцем. Первый раз споласкиваешь голову чуть теплой водой, чтобы желток не свернулся, промываешь в этой же воде, будто с мылом. Потом уж можно прополаскивать и горячей. Мыло, шампунь ни к чему... Особенно это при сухой коже головы помогает.

х х х

А еще втирали в голову растительное масло и расчесывали волосы. Платок повязывали, а сверху - полотенце, смоченное в горячей воде. Держали 1,5-2 часа. Лучше всего это делать при посещении парной. Потом только промыть голову горячей водой, прополоскать.

А когда так подогретой молочной сыво-

роткой волосы смочишь. Завяжешь голову, поддержишь час-полтора и смываешь теплой водой без мыла.

Приходилось мне мыться в бане вместе с татарками. Так они моют головы кислым молоком, простоквашей. Дух в банном отделении, конечно, стоял невыносимый, но волосы почти у всех татарочек были длинные, густые и шелковистые. Какой дух не перенесешь ради такой красоты?!

Нормальные и жирные волосы хорошо еще мыть черным хлебом. Залить его горячей водой, немного настоять. А потом кашу - на голову. И подержать. А смывать теплой водой без мыла.

А ополаскивали у нас волосы чаще всего отваром трав. А иные еще луковой шелухой пользовались - она золотистый оттенок дает. Так вот... Шелуху (чем ее больше - тем лучше) заливаешь горячей водой, прокипятишь в эмалированной посуде - чтоб желто-коричневый цвет отвара стал. В конце варки добавишь веточку Melissa - для аромата. Смочишь голову, поддержишь так какое-то время - в зависимости от того, густой или слабый цвет требуется. А иногда и просто сполоснешь волосы отваром. Только полотенце он сильно пачкает.

Только и всего? Вместо всяких там замысловатых шампуней да гелей...

Так ведь и еда еще много значит! - осадил меня Пелагеюшка. - Капуста, редька, простокваша...

Словом, нехитрая крестьянская снесь. Мы все хитрости красоты ищем, а она, оказывается, от простоты идет.

Алевтина Моленова, Архангельская обл., Вилегодский р-н,



рецепты

Настой шелухи лука: 25 г на 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять, процедить, втирать в кожу или ополаскивать голову.

Отвар корней и корневищ аира обыкновенного: 2 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан воды, кипятить 20-30 минут, процедить, довести объем до исходного. Полоскать волосы.

Для укрепления и роста волос

Размятые плоды томата втирать в кожу головы.

Настой цветков ромашки: 20 г сухого сырья на стакан кипятка, настаивать 15-20 минут, процедить. Полоскать волосы.

Настой цветков календулы лекарственной: 20 г сухого сырья на стакан кипятка, настаивать 10-15 минут, процедить. Втирать в кожу головы.

При перхоти

Сбор трав: хвощ полевой, трава - 10 г; липа сердцевидная, цветки - 10 г. Ст. л. сбора на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Втирать в кожу головы.

В стакане воды на час замочить 30 г семян айвы, затем поставить на слабый огонь, довести до кипения и сразу же процедить. Теплый слизистый отвар втирать в кожу головы. Когда волосы высохнут, сполоснуть горячей водой. Процедуру проводить ежедневно в течение недели. Отвар хранить в холодильнике.

Настой шишек хмеля: 2 ст. л. сухого сырья на стакан кипятка, настаивать 30-40 минут, процедить. Полоскать волосы.

При себорее и жирных волосах

За 2-3 часа до мытья втирать в кожу головы сок алоэ. Это помогает избавиться от перхоти и укрепляет корни волос.



Внимание - досрочная подписка!

С 1 февраля по 31 марта 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Опухают пальцы на руках

Мне 29 лет. У меня такая беда: опухли все пальцы на руках, правый локоть не разгибается, болят ноги, трудно ходить. Травники, подскажите, что мне делать. Я уже многое перепробовала - не помогает. А еще у меня постоянный шум в голове. Тоже прошу совета.

Нина Петровна,
353920, Краснодарский край,
г. Новороссийск,
пр. Ленина, д. 44, кв. 41

В номере также использованы материалы из газет и журналов: «Твое здоровье», «Инь и Ян», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Исцелись верой».

Чем лечить аменоорею?

Дорогие травники! Чем лечить гипофункцию яичников - аменоорею? Мне 30 лет. Кто сталкивался с такой же проблемой, помогите!

И.А.,
г. Вологда

У внучки приступы удушья

Моя внучка (ей 7 лет) заболела тяжелой формой коклюша. Ее мучают сильные приступы удушья. Я испробовала уже все средства, которые знала. Как вылечить девочку?

Рита Васильевна Онегина,
Архангельская обл.,
Холмогорский р-н,
д. Н. Матигоры

Приглашаем и сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

■ ■ ■

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте:** серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● **Адрес редакции:** 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● **Телефоны:** (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● **E-mail:** aibolit@severodvinsk.ru

Не могу с недугом смириться

Я инвалид 2-й группы: выраженный стеноз артерий (сонных, позвоночных, подключичных), артроз голеностопных суставов, гастроэнтероколит желудка, и это еще не все. В этом году впервые прочитала подшивку этой газеты, и появилась у меня надежда на исцеление. Много рецептов использую, например, смешиваю мел с кефиром и мажу на ночь колени. Оборачиваю их лопухом. Все-таки легче становится. На инвалидности я с 1996 г., и здоровье меняется не в лучшую сторону. Память слабеет, многих уже не узнаю. Нигде не бываю. А у меня дети хорошие, внуки, муж заботливый - так хочется им помогать! Встать бы на ноги - ведь мне всего 52! Вот и пишу в надежде на отзывчивость читателей. Не могу смириться, что мой недуг неизлечим!

Галина Алексеевна Борошневая,
187550, Ленинградская обл.,
г. Бокситогорск,
ул. Павлова, д. 7, кв. 31

Даже ложку не могу держать

Вот уже много лет у меня периодически немеют руки. Иногда даже ложку не могу держать. А мне всего 52 года. Врач сказал, что это заболевание называется ангиопатия. Растирания, массаж не помогают. Буду благодарна за совет, помощь знающих людей.

Тамара Васильевна Мартыненко,
184358, Мурманская обл.,
Кольский р-н,
п. Мурманск-3,
до востребования

Помогите избавиться от лишних волос

Уважаемые читатели, травники, отзовитесь! Может, кто из вас знает, как и чем избавиться от лишних волос на ногах, руках, теле. Это очень необходимо моей дочери.

М.В. Леонова,
653033, г. Прокопьевск,
пр. Ленина, д. 2, кв. 58

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
СМИ, печати, телевидения и СМ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 218 Тираж 270.788 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Тел./факс: секретарь - (8184) 55-23-00
заместители редактора по творческой
работе и маркетингу - (8184) 55-15-00
Телефоны: бухгалтерия - 55-10-00
корреспонденты - 55-15-00

Директор
Редактор
Корреспондент
Советник
Байбукина Е.И., Мартынов В.Ф.
Художник
Павлов В.И.
Корректор
Давыдова Е.И.
Байбукина Т.Г.,
Крылова М.В.,
Иванова Т.В.,
Давыдова Е.И.,
Давыдова Е.И.,
Давыдова Е.И.,
Давыдова Е.И.

Ай, болит!

Создана и издаётся в Архангельске с 1994 года Г. Барболом и В. Белоусов

Позвольте уточнить

Я - фельдшер районной поликлиники.читаю постоянно «Ай, болит!», и мне он очень нравится. Хочу к опубликованным в газете материалам о чаге сделать **существенное дополнение**. При желудочно-кишечных заболеваниях настой принимают теплым по ст. л. 3-4 раза в день. При опухоли - по 3 стакана в день (если нет противопоказания к приему излишков жидкости).

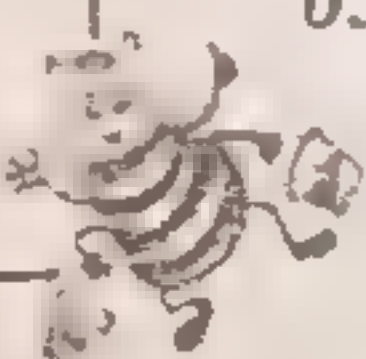
Денис Валерьевич
Шевелкин,
652780, Кемеровская обл.,
г. Гурьевск,
ул. 30-летия Победы,
д. 5, кв. 65



А совет-то ценным оказался

А и впрямь ведь совет Ваш, А.А. Кулик из Архангельской области, оказался ценным: избавилась я от одышки. Сначала, признаться, не очень-то поверила в излечение овсяным киселем: уж какими только лекарствами не лечилась! Но стала этот киселек есть - и чувствую: лучше мне. Благодарю за помощь!

Е.А. Сидорова,
г. Вологда

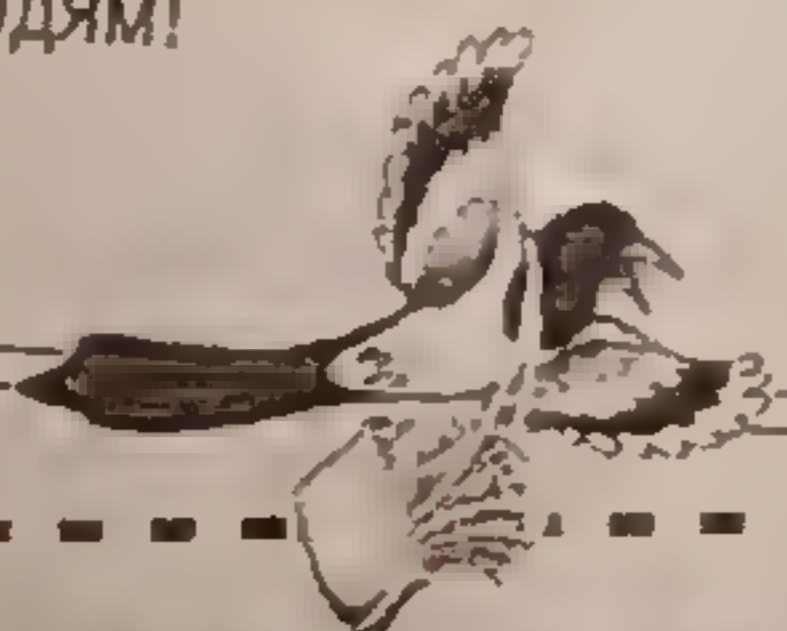


Здравствуй, доктор

Спасибо за траву!

Огромное спасибо тем, кто откликнулся на мою просьбу и выслал донник желтый. Травы больше не надо, я даже сам могу ею поделиться, кому потребуется. Напосылали много. Еще раз спасибо добрым людям!

В. В. Копалин,
Архангельская обл.



Называю тебя банком взаимопомощи

Я постоянно слежу за каждым номером - что ты еще полезного и интересного преподнесешь? А с некоторыми айболитовцами переписываюсь. И называю я тебя, «Ай, болит!», банком взаимопомощи.

М.Н. Паршина,
Астраханская обл.

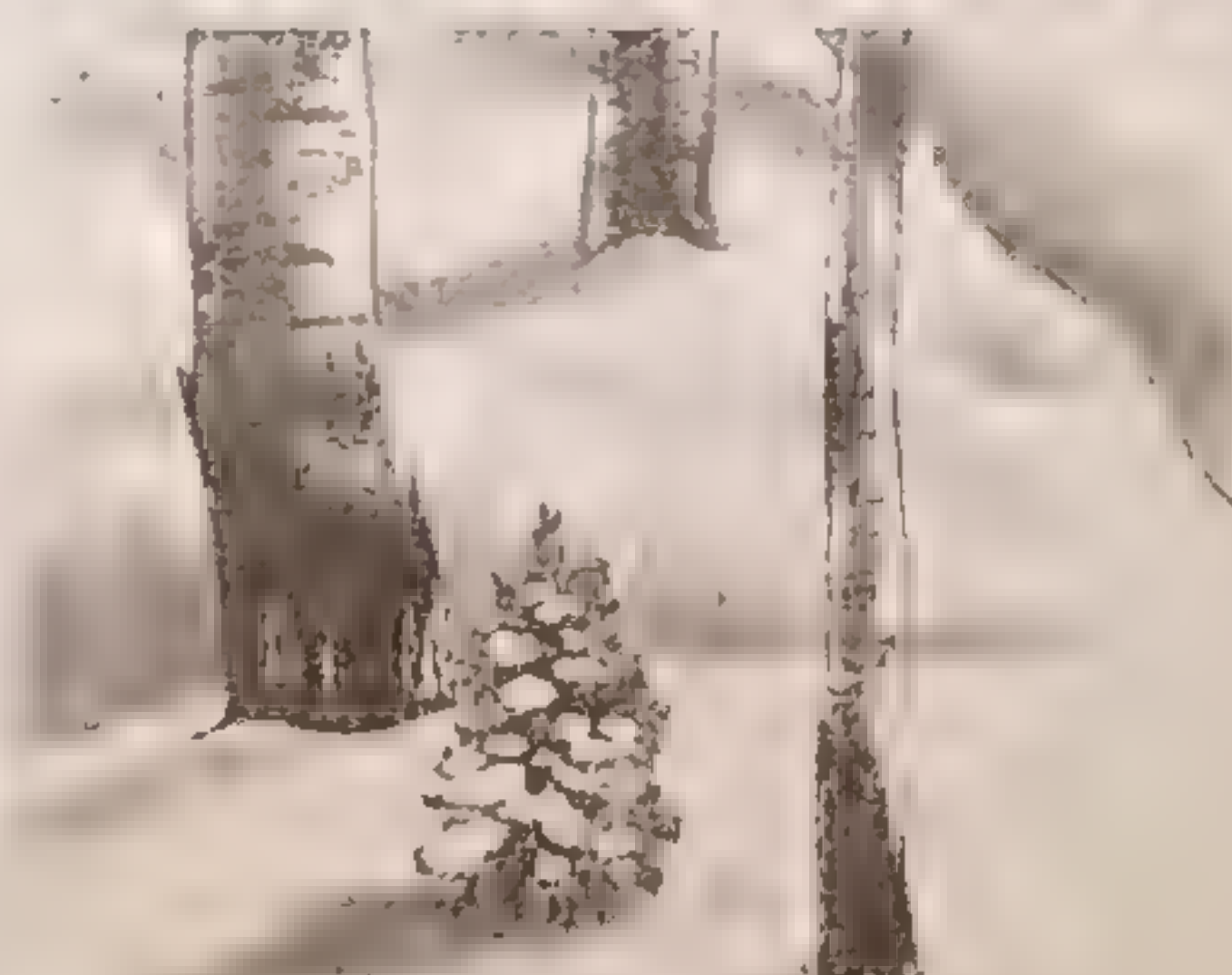
За «Ай, болюмом!» - хоть на край света!

Чтобы купить очередной номер, я езжу по 18 км туда и обратно в районный центр. Я бы выписал газету, но будет ли доходить до меня? Я уже купил несколько номеров. И очень этому рад! Ведь «Ай, болит!» - мой лучший друг и советчик.

М.С. Матиев,
Р. Ингушетия,
г. Малгобек



АЙБОЛИТ!



Отвечать буду через газету

Я получаю много писем с просьбами о помощи. А ответить каждому подробно не могу. Поэтому буду на письма отвечать через газету. Так и мне удобнее, и еще, может, кому-то мои рецепты помогут. А помочь можно каждому, для всех свое зелье выросло на земле. Боритесь и побеждайте!

П.А. Пилипенко,
202100, Эстония,
г. Раквере,
ул. Леннуки, д. 1, кв. 28

**Информация
о досрочной
подписке
на стр. 8.**

И перестал нарывать!

Лет 25 назад у меня нарывало под ногтем большого пальца на ноге. Боль была сильная. Соседка посоветовала поймать лягушку и срезать с нее кусочек кожи. Приложила я этот кусочек с внутренней стороны к ногтю. Сразу боль прошла. А утром гноя - ни грамма! Ноготь потихоньку выпал, и вырос новый - здоровый.

А.Р.Г.,
г. Моздок

Спасительница-то с кухни - скалка!

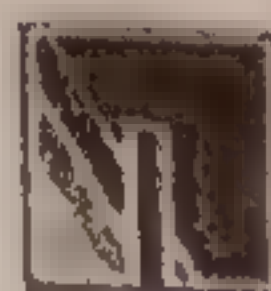
Хороший человек моя давняя знакомая Нина Ивановна, да вот только одно время про свои болячки часами могла говорить. Правда, и были они не пустячные: **сильно подвели ноги, поджелудочная железа...** Но такого рода словоохотливость и помогла Нине Ивановне выздороветь. Как-то собеседница посоветовала ей:

«А Вы вечером, когда сидите возле телевизора, катайте ногами скалку. Не ленитесь! Лучше, если даже и не только вечером будете «кататься»: как свободная минутка появилась - сразу за скалку!»

В тот же вечер Нина Ивановна пошла смотреть фильм со скалкой. Муж подтрунивает, а ей что?! Делает свое дело - лечится. С месяц поупражнялась - и перестали болеть ноги, а потом утихомирилась и поджелудочная железа.

Однажды Нина Ивановна случайно встретила своего участкового врача и рассказала про кухонную спасительницу. А врач: «Ничего удивительного. Просто вы массировали все биологически активные точки на подошвах. То и помогло». Мало того: этот массаж избавил Нину Ивановну еще и от судорог в ногах.

Лидия Ивановна
Кузнецова,
г. Екатеринбург



После моего падения в Харбине я 3 года не могла забеременеть. И обратилась к доктору Чжао-линь. Он нашел **фиброму и спайки маточных труб**. Слезы навернулись у меня от такого диагноза. Но Чжао-линь сказал, что есть надежда, будем лечиться. А для лечения фибромы нужна ортилия (рамишия) однобокая, в народе ее зовут бороной маткой. Это одно из лучших растений для лечения гинекологических заболеваний воспалительного характера.

Ее применяют при бесплодии, эрозии шейки матки, нарушении менструального цикла, токсикозе беременности, фибромах матки, особенно с обильными кровотечениями.



приобретением боровой матки проблем не возникло: она растет в окрестностях Иркутска. Доктор опасался, что возникнут сложности в приобретении настоек из плодов Авраамова дерева (прутника). По латыни оно зовется *Agnus castus*, что означает «непорочный монах»: настойку из плодов этого дерева давали монахам для подавления вожделения к женскому полу. Прутник растет в Средиземноморье и Средней Азии, а на территории России встречается только в Крыму. Настойка из плодов (ягода костянка) прутняка является аналогом женских гормонов и поэтому применяется для лечения эндокринной системы у женщин, что стимулирует менструальную и овуляторную функции яичников, способствуя излечению фиброзо-кистозных изменений, ею успешно лечат половые расстройства у мужчин, в основе ко-



И у меня родился ребенок!

Лечение продолжалось долго. Я ежедневно принимала отвар боровой матки (2 ст. л. измельченной травы залить 2 ст. кипятка, настаивать 2 часа, укутав, процедить, принимать по полстакана 4 раза в день). Утром и вечером за полчаса до еды пила по 30 капель спиртовой настойки из плодов Авраамова дерева (2/3 стакана плодов Авраамова дерева засыпать в литровую бутылку темного



Многолетний геморрой

могали, а на лечение лазером не было денег.

Помогла мне знакомая пенсионерка. Она 20 лет военным хирургом была, а теперь экстрасенс.

Набери, говорит, 3 полные пригоршни луковой шелухи - это норма. Засыпь в эмалированную кастрюлю, залей 2-2,5 л воды и доведи до кипения. Около 10 минут покипяти на самом



малом огне. Когда кастрюлю снимешь - навар процеди, и пусть он остынет. Это и будет твоё луковое лекарство.

И начал я эксперимент

Малил в ванну теплой воды, погрелся полчаса - пора лечиться. Подготовил «клизменную» - выпустил из ванны воду. Груша уже готова. Влил в нее стакан лечебного отвара. Набрался духу и за 3

САМ СЕБЕ

которых лежит психическая депрессия. Настояем из плодов и листьев хорошо лечится атрофия селезенки и заболевания печени.



Плоды прутняка купили в лавке восточных пряностей. Осталось приготовить корни шиповника. Тонкие, идущие от центрального, стержневого. Чжао-линь предупредил крестьян, которых мы попросили помочь, что их нельзя копать в низинах, а только на буграх с известняковыми выходами. Отвар таких корней хорошо рассасывает различные спайки.

стекла и залить 70 % спиртом, хорошо укупорить, настаивать 21 день в теплом, темном месте, ежедневно встряхивая). Отвар корней шиповника пила вместо чая (6 ст. л. измельченных корней залить литром кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, принимать в теплом виде по стакану 3 раза в день, через час после еды).

И постепенно у меня наладился менструальный цикл, изменился цвет выделений, исчезли сгустки крови. А спустя 11 месяцев после начала лечения случилась задержка месячных. Через месяц стало ясно: я беременна. А через 9 месяцев благополучно родила мальчика, Дмитрия Александровича.

Записал В.Н. Огарков

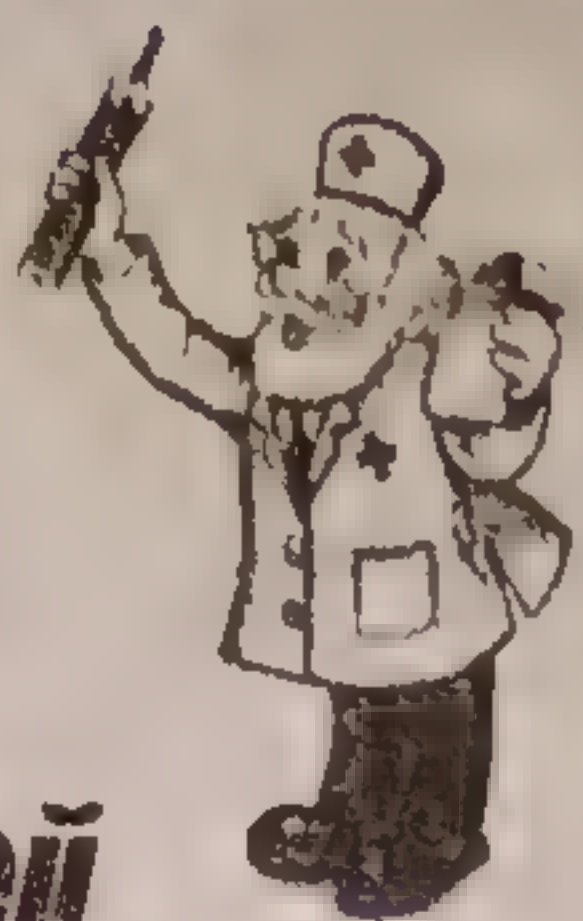
Сам себе доктор

Я очень часто страдал геморроем. Как подниму что-нибудь потяжелее - и пожалуйста - обострение! Узлы увеличиваются до размеров фасолины, и я в ужасе: опять потеряю много крови! Каждый раз я терял ее грамм по 50. А какая слабость во всем теле! Меня трясло, лихорадило. Я никак не мог согреться. Но на работу ходил.



Поправиться было нелегко - работа тяжелая (я электрослесарь по ремонту кранов). Врачи выписывали свечи, которые мне не по-

ДОКТОР



Красный корень от разных хворей

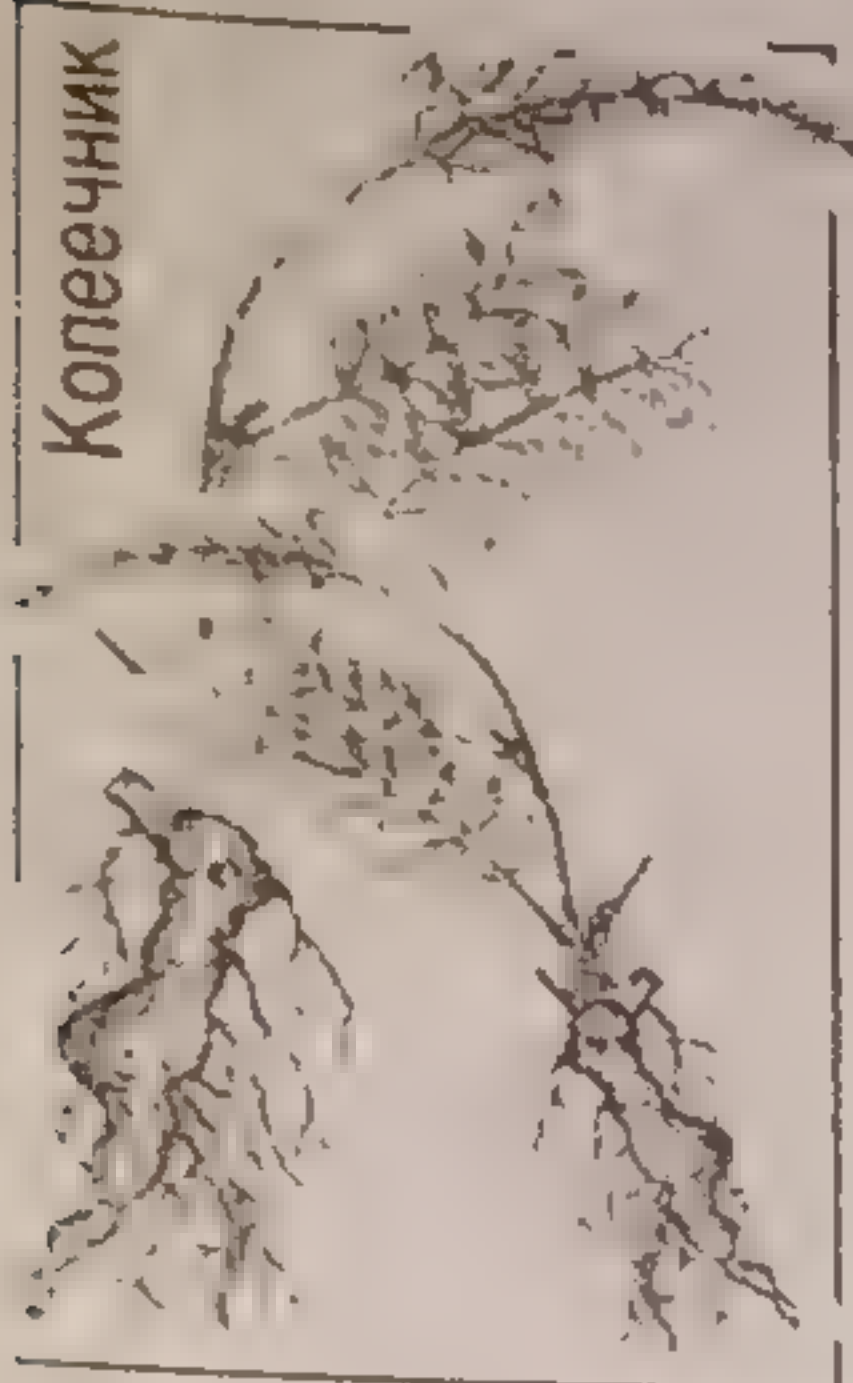
В тибетской медицине Восточного Забайкалья копеечник (красный корень) применяется при туберкулезе, болезнях печени, водянке, опущении матки, заболеваниях мочевого пузыря, при задержке мочи, воспалении легких, упадке сил, малокровии, цинге, выпадении прямой кишки, сердечной астме, маточных кровотечениях, атеросклерозе и, конечно, при импотенции. Коренное население с давних времен отваривает и пьет чай с этим корнем, чтобы быть сильными, как медведи. Недаром его еще называют и медвежьим корнем. Он придает юношескую силу пожилым мужчинам.

Рецепт прост: 25 г красного корня залить пол-литром спирта или водки и настоять 3 недели. Пить по ч. л. с небольшим количеством воды за полчаса до еды 3 раза в день. Курс - выпить всю бутылку. Повторяют только при необходимости через месяц.

Кому нужен красный корень, могу выслать. 25 г - 50 рублей.

Ювеналий Иванович Васенев,
424020, Р. Марий Эл,
г. Йошкар-Ола, а/я 43

Копеечник



Вылечила ... пыль чаги

Однажды я простудилась: нос не дышал, горло сильно першило. А в нашей семье заведено пить напиток из чаги вместо чая. Так вот, напиток этот закончился и надо было заваривать свежий. Я и принялась натирать на мелкой терке березовый гриб. А к концу дня и насморк прошел, и в горле першить перестало. Быстро вылечилась на этот раз, обрадовалась. Неужели мне помогла пыль, которой я надышалась, пока терла чагу? Подумала: надо будет потом проверить. Удобного случая долго ждать не пришлось. Спустя два дня простудилась и дочь. «А ну-ка, потри чагу на терке», - посоветовала я. Покашливая, она принялась за работу. К утру простуды как не бывало.

С тех пор все соседи лечатся так: натирают чагу. Простуда проходит за несколько часов.

В. Карпова,
г. Чебоксары



Колотушка против стрессов

Во многих японских магазинчиках, торгующих «тысячами мелочей», можно увидеть загадочные устройства - нечто вроде легких деревянных молоточков или резиновых колотушек на гибких бамбуковых ручках. С их помощью наши хитроумные соседи испокон веков врачуют сами себя: такие колотушки прекрасно снимают нервное напряжение, улучшают настроение и вообще предохраняют от массы опасных недугов.

Речь идет о старинном, вызываю-



щем изумление иностранцев обычая местных жителей при каждом удобном случае постукивать себя по ступням.

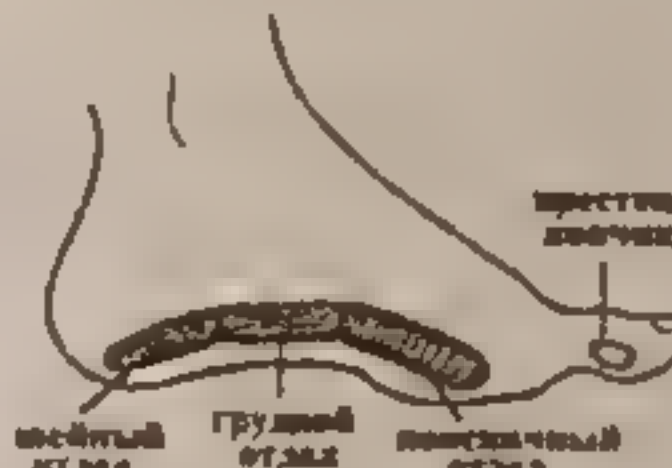
В незапамятные времена таким образом крестьяне-рисоводы пытались снять усталость после долгого рабочего дня на залитом водой поле. Однако многовековые наблюдения показали, что подобная нехитрая процедура дает заметный эффект в общем укреплении здоровья и в конечном итоге становится одной из причин знаменитого массового долго-

летия японцев.

- Дело это простое, почти смешное, - рассказал нашему корреспонденту токийский знакомый. - Каждый день перед сном я постукиваю себя деревянным молоточком по ступне - раз сто по каждой. Использовать можно хоть кухонную скалку, хоть пустую бутылку. Стучать следует не сильно - по мягкому валику, сразу за пальцами. Вы сами почувствуете, как по вашему телу от этой процедуры начнет разливаться приятное тепло, чувство спокойствия. Я, например, могу засвидетельствовать, что



только благодаря простому постукиванию по подошвам избавился от хронической бессонницы. Снизилось и давление, которое постоянно подсакивало от волнения и пустякового беспокойства.



Японские врачи полностью подтверждают эффективность и безопасность такой процедуры. Согласно их наблюдениям, подобное воздействие на ноги стимулирует кровообращение.

Это приводит к снятию нервного напряжения, раздражения, ощущения неприятного холода. Японские медики, в частности, полагают, что все это особенно полезно женщинам, вступившим в непростую пору климакса.

Однако простое стимулирование кровообращения - только подступы, если можно так выразиться, к «тайнам человеческой ступни», которую еще древние китайские медики считали своего рода приборным щитом, куда сходятся сложные комбинации нервных окончаний, напрямую связанных с работой различных органов.

Жители Восточной Азии на основе многовековых наблюдений создали доступные каждому методики для профилактики заболеваний путем воздействия на участки подошвы.



сделся быстро

раза влил в прямую кишку. Ничего, терпимо - зря боялся. Но надо ввести 3 груши! Тоже справился. Поделал колебания животом - булькает. Неприятно, но не больно. А дай, думаю, встану на руки, вниз головой к стене прижмусь. Получилось. Терплю. Еще несколько колебаний животом. Все, терпения нет - бегу в туалет. Вся дрянь вымывается! Но это только начало. После первой очистки снова иду в «процедурную». И теперь уже ввожу отвар за 5 раз. Все остальное повторяется.

Итак, я выдержал 2 очистки моего пострадавшего

кишечника. Набираюсь мужества и терпения и делаю еще одно промывание. Ввожу лукового отвара 30 грамм. Опорожняюсь. Все! Испытание закончено - теперь спать! Микроклизму - ст. л. отвара перед сном - я уже не считаю за сложность. Она не мешает спать до утра. От мысли, что внутри тебя лекарство, спится даже спокойнее.

Всего за один сеанс я добился полной остановки кровотечения! Узлы резко уменьшились.

А еще день-два я пил чай из крапивы, зверобоя, душицы, тысячелистника. За день выпивал по 200-300 г, разбив на 3 приема: утром, днем и вечером. Иногда добавлял настой цветков красного клевера



или корней пырея. Брал их по щепотке на чайник.

После такого успешного лечения я решил еще попить эту травяную настойку раз в 2-3 месяца. По 2-3 дня по 50 г - тоже 3 раза в день. Приступы прекратились. Стараюсь не простывать и не поднимать тяжести. Вот и все лечение. Но зато какой результат! Геморрой больше не беспокоит меня. Я будто заново родился.

А.И. Нуриев,
г. Тюмень

Сам себе доктор

Боль отступает, если потереть виски

То, что вы делаете, является простейшей формой акупрессуры. Вы массируете активные точки, которые несут организму жизненную силу. Считается, что это простое действие может стимулировать выработку эндорфинов, естественных болеутолятелей. Более точная акупрессура находит применение в профессиональном лечении от головной боли.

Мизинец подает сигнал

Пальцы нашей руки связаны с определенными внутренними органами: большой - с головным мозгом, указательный - с желудком, средний - с кишечником, безымянный - с печенью, а мизинец - с сердцем. И если проявилась необычная чувствительность какого-нибудь пальца, - это сигнал заняться соответствующим органом.



Первая помощь

Помассируйте палец. Охватите его большим и указательным пальцами другой руки и массируйте, слегка надавливая - сначала от ногтя к основанию, а потом наоборот. Такой массаж активизирует связанный с этим пальцем орган и помогает ему быстрее справиться с возникшей неполадкой. Промассировав палец на одной руке, повторите процедуру на другой.

Массаж большого и указательного пальцев помогает унять начинающуюся головную боль и снять легкое опьянение (при сильном - до боли трут уши, зимой даже снегом).



Массаж среднего пальца действует успокаивающе при гневе или раздражении и помогает справиться с депрессией. Даже простое потирание ладоней полезно для снятия излишнего возбуждения.

Массаж безымянного пальца снижает вашу чувствительность к переменам погоды и улучшает самочувствие в дни магнитных бурь.

Регулярно массировать мизинец полезно, независимо от того, больное у вас сердце или здоровое, - такой массаж помогает ему биться ритмично и, следовательно, продлевает вашу жизнь.

Массаж пальцев хорошо бы ввести в ежедневную привычку - проснувшись утром и еще не встав с постели, и вечером, перед сном. Можно массировать все пальцы одновременно, пропуская пальцы одной руки через пальцы другой. Неплохо и потирать подушечки всех пальцев большим пальцем. У тибетских монахов-долгожителей, например, это получается автоматически, когда они перебирают четки.

Все секреты

Ох уж эти «неопасные» травы!



Алоэ при длительном приеме развивает чувствительность к препаратам; не стоит принимать его при беременности или менструации, склонности к желудочно-кишечным кровотечениям.

Бессмертник не применяют при гипертонической болезни.

Валериана может вызывать незначительные побочные явления, такие как отрыжка, расстройство аппетита, легкая головная боль.

Горцы не рекомендуются применять при тромбозах, эндартериитах.

Гранат (кора) может вызвать слабость, головокружение, расстройство зрения и (при неумеренном потреблении) судороги.

Донник (особенно белый) при передозировке вызывает аналогичные реакции организма, осложняющиеся множественными гемомрагиями.

Душица - abortивный эффект - не стоит применять при беременности или менструации.

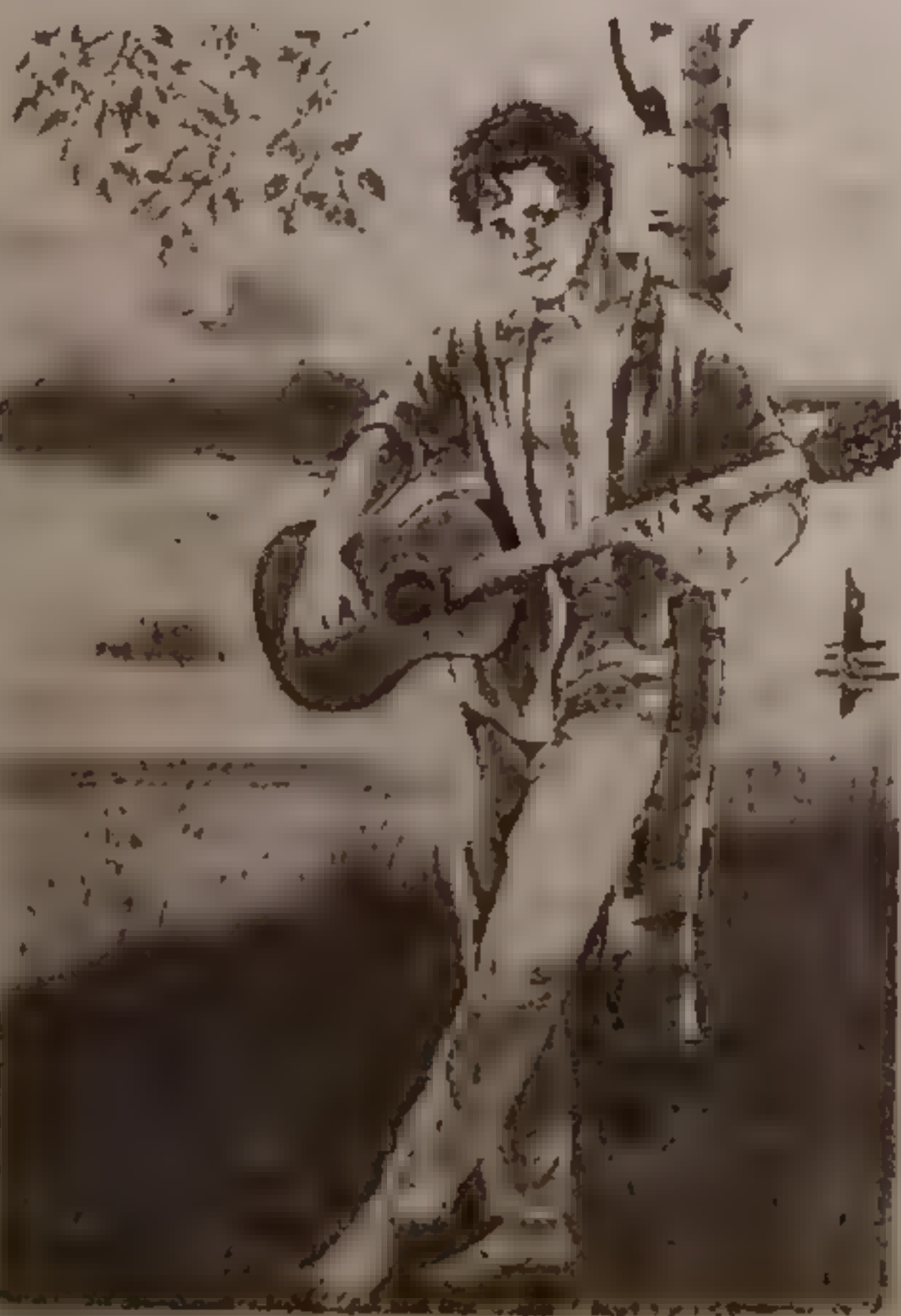
Женьшень - употребление в жаркое время года может вызвать непредсказуемые реакции и извращенные эффекты: приводит к перевозбуждению, бессоннице, вопреки ожиданию, снижает потенцию.

Копытень европейский абсолютно не сочетается с алкоголем (!), может в подобных случаях провоцировать кому.

Крапива обладает сильным кровоостанавливающим действием. Причем не все растение целиком, а только клетчатка стеблей и листьев. Сок крапивы очищает кровь, а также полезен тем, кто хочет похудеть. Злоупотребление препаратами на основе крапивы, особенно в среднем возрасте, способствует тромбозам, гипертонической болезни.



Несколько лет назад к нам на прием пришел 18-летний юноша, мучающийся из-за того, что его рост был...



158 см! Что только ни призывал себе на помощь этот юноша - и высокая, «взбитая» прическа, и двойные подметки на обуви, и почти постоянная шляпа с высокой тульей!.. Однако именно от всех этих ухищрений он только больше тушевался и чувствовал себя неполноценным.

А ведь в прошлом веке человек его роста считался вполне нормальным - Пушкин, Гоголь или тот же Наполеон были еще меньше.

Как предполагают ученые, пресловутая акселерация в нашем веке во многом вызвана усилением ультрафиолетового излучения. Кстати, дети в Северном полушарии рас-

тут в 3-4 раза быстрее в период между январем и июлем, в то время как в Южном полушарии прямо противоположное соотношение:

там период самого быстрого роста детей - с ноября по март, ибо здесь это летние месяцы с самыми длинными днями, когда солнечные лучи наиболее активно воздействуют на гипофиз.

Кроме того, на росте сказались бурное развитие физкультуры и спорта, увеличение общей радиоактивности на планете.

Слишком обильная пища, особенно сахар (конфеты, шоколад, мороженое и

прочие кондитерские изделия) за счет повышения уровня сахара в крови тормозит образование гормона роста, в

Как прибавить

то время как состояние голода (особенно в ночные часы) усиливает его выделение.

Конечно, слишком малый рост может быть обусловлен нарушением деятельности гипофиза. Но у молодого человека этой патологии не оказалось. И ему было предложено несколько приемов и правил, способствующих росту.

из газет

Левзея (маралий корень) противопоказана при гипертонии; кроме того, экстракт растения может вызвать расширение кровеносных сосудов глазного дна, что недопустимо при глаукоме; обладает абортным действием.

Морковь - зеленую часть корнеплода необходимо выбрасывать, она обладает способностью провоцировать кардиоспазм.

Мята полевая и лесная

- нельзя применять часто как наружное средство, может вызывать экзе-

мы. Неумеренное внутреннее применение - тошноту и расстрой-

ство дыхания. Обладает противозачаточным действием.

Окопник требует тщательной дозировки, так как может обладать слабым канцерогенным действием; благодаря алкалоиду консмлидину парализующе действует на центральную нервную систему.

Свекла (сок свежего корнеплода) - имеет в своем составе ряд веществ, способных вызвать сосудистый спазм; перед употреблением надо выдержать сок 2-3 часа.

Пижма обладает сильно выраженным аборт-

тивным действием, может провоцировать развитие дерматитов у людей с рыжими волосами.

Прополис

- возможно появление аллергической реакции, однако более слабой, чем при употреблении меда. Особую осторожность следует проявлять людям, страдающим бронхиальной астмой; в случае сенсibilизации необходимо принять отвар череды или антигистаминные средства.

Родиола розовая

(золотой корень) - при передозировке способна вызвать бессонницу, раздражительность, головную боль. Противопоказана при болезнях почек.

Хвощ полевой, березовые почки, можжевельник, мокрица, фиалка трехцветная (анютины глазки), пряности сильно раздражают почки и людям с подобным заболеванием могут быть запрещены.

Чеснок огородный

обладает сильным раздражающим действием, может ослабить сердечную деятельность, временно снизить зрение и даже вызвать печеночную колику. Нейтрализовать вредное действие чеснока способны медовый уксус, сок граната, кинза.

Олег Любин



Хотите жить долго? Говорите... медленно!

Группа американских ученых провела интересный эксперимент. 111 человек попросили вслух читать Конституцию США - сначала максимально быстро, затем медленно. Чем быстрее читали люди, тем выше у них поднималось артериальное давление - значит и возрастал риск сердечного приступа.

...И не будет нервного срыва

Это упражнение поможет быстро расслабиться и избежать нервного срыва.

Сядьте в позу лотос, или по-турецки, левая кисть находится на уровне живота и повернута ладонью вверх. Правую ладонь соберите в щепоть на уровне груди, смотрите на кончики пальцев. Дышите равномерно. На выдохе поверните голову влево, не отрывая взгляда от руки, на выдохе вернитесь в исходное положение. Затем сделайте то же самое упражнение, повернув голову вправо. Повторите три раза.



Как не съесть лишнего

Одна из причин переедания - люди очень мало нюхают блюда, которые едят. Такое мнение высказал доктор медицинских наук из Калифорнийского университета Алан Р. Хирш.

Аромат пищи передается в мозг, который контролирует наш аппетит. Правда, одним только запахом вы голод не утолите, но, вдоволь насладившись ароматом предложенного блюда, насытитесь быстрее, не съедите лишнего и ваша трапеза завершится раньше, чем обычно.

Основные правила и приемы роста

Во-первых, стоит включать в дневной рацион не менее 1,5-2 кило-

В росте

граммов фруктов и овощей. Во-вторых, надо отказаться от всего сладкого, в первую очередь от белого сахара.

Предпочтение отдается кашам из гречневой крупы или из геркулеса, хлебу черному или ржаному (также уменьшив его суточное количество). Причем питание должно быть дробным: понемногу, но в среднем по пять раз в

день. А раз в месяц стоит и поголодать по 24-48 часов.

Упражнения для стимуляции ростковых зон костного аппарата.

1. Висеть на перекладине.
2. Ходить на цыпочках, стараясь как бы дотянуться до потолка.
3. Растягиваться (возможно, даже с помощью специалиста по мануальной терапии или массажиста).
4. Удобно сесть в кресло и «приказать» всем группам мышц не напрягаться без надобности



(это упражнение служит для укрепления мышц корпуса и развития гибкости позвоночника).

5. Стать лицом к шведской стенке; поднимаясь на носки, вытягиваться, стараясь достать руками до намеченной на стене точки. При этом повторять или же ярко, образно представлять: «Мышцы моих рук и спины напряжены до предела. Корпус постепенно распрямляется!» Дыхание должно быть ровное.
6. Взять деревянную палку, на концах которой висят мешки с песком, поднимать ее над головой и поворачивать туловище вправо и

влево, заводя палку за голову, и нагибаясь, касаться пола то одним, то другим концом палки.

Через месяц, когда наш молодой пациент окреп, он начал посещать спортзал и сначала понемногу, а затем все более и более активно играть там в волейбол и даже в баскетбол (!). Но самое главное - он научился смеяться! Ну а смех, как утверждают современные ученые, сам по себе подобен бегу трусцой и укрепляет мышцы груди, живота и плечевого пояса!

И каков же результат? Всего лишь за год юноша подрос на 11 см.

Евгений Тарасов, врач-психотерапевт

Чем шрамы свести?

У меня на ногах ожоги 4-й степени с малых лет. На руках делали пересадку кожи, тоже остались шрамы. Может, есть какое-нибудь средство, чтобы их не стало видно?

Оля Туйзюкова,
Самарская обл.

Сейчас, Оля, косметологи сглаживают, шлифуют грубые рубцы методом дермабразии. Правда, со

временем рубцы сами склонны к обесцвечиванию и смягчению, но метод дермабразии дает неплохие результаты в руках опытных косметологов.

Владимир Алексеевич Хилков,
врач-дерматовенеролог,
доцент СГМУ,
г. Архангельск



Почему-то вместо удовольствия - боль...

Мой муж говорит, что у него боль при «этом» деле бывает. И в члене, и в яичках, и вообще где-то внутри. Я слышала, такое случается с женщинами. Но что тогда с моим мужем? На что нам думать? И как быть?

Эльвира Ивановна,
Ярославской обл.

Болевые ощущения (диспареуния) при половом



акте у мужчины, Эльвира Ивановна, случаются довольно редко. И Вашему супругу прежде всего стоит показаться урологу: возможна физическая причина боли - воспалительный процесс, рубцы после травмы и др. А, возможно, боль связана с непроизвольным сокращением эякуляторной мускулатуры, ряда других мышц, особенно поднимающих яички в мошонке.

Но нередко диспареуния имеет глубокие психологические корни. Это может быть затаенная обида, касающаяся секса, двойственность чувств по отношению к партнеру, склонность подавлять гнев и раздражение. Так что тут самые простые средства борьбы с болью - спокойствие Вашего супруга, раскованность и достаточная расслабленность. Думаю, в этом Вы сможете ему помочь.

Александр Владимирович Парняков,
доцент института психологии и психиатрии
Северного Государственного Медицинского Университета,
г. Архангельск

Айболит ведет

Многие сейчас покупают питьевую воду в магазинах. Чем покупная вода лучше водопроводной, минеральной или дистиллированной? Какую воду выбрать?

Татьяна Борисовна Марыгина,
г. Архангельск

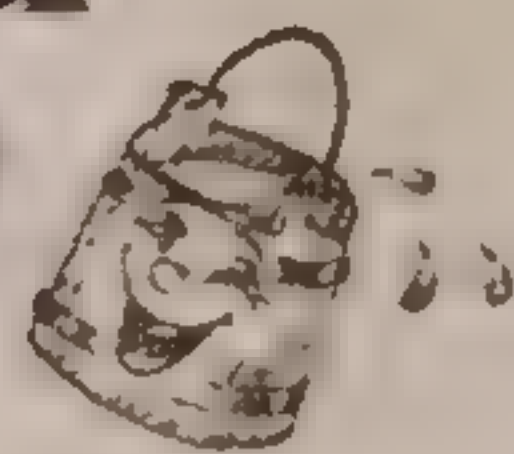


ачнем, Татьяна Борисовна, с дистиллированной. Ее называют «мертвой», но она может принести большую пользу. При постоянном употреб-

солей, как и любое лекарство, назначаются врачом.

Отношение к лечебно-столовым водам (Боржоми, Нарзан, Славянская, Смирновская) более терпимое. Хотя употребление Боржоми и др. должно быть дозировано, т. е. по стакану 3-4 раза в день, желательно в теплом виде. Кстати, теплая вода дольше, чем холодная, задерживается в желудке, «наполняет» его, утоляет голод. Известны также легкое мочегонное,

Какая вода полезнее?



лении дистиллированной воды из организма начинают удаляться избыточные количества солей и даже камни. Поэтому страдающим различными видами артрозов, желче- и мочекаменной болезнью, она особенно полезна.

Дистиллированную воду можно принимать даже в виде разгрузочных недель. Дважды в год в течение 7 дней заменять водный рацион исключительно дистиллятом. Правда, у него ни вкуса, ни запаха, так что пить не очень-то приятно. Но, как говорится, не все и приятное полезно.

Минеральная вода. Понятие очень обширное, т. к. включает все виды воды, в т. ч. водопроводную. Минеральные воды делятся на лечебные, лечебно-столовые и столовые. Лечебные воды (Ессентуки-17, Ессентуки-1, Баталинская) с высоким содержанием минеральных

желчегонное и слабительное действие лечебно-столовых вод.

Однако все эти рекомендации относятся прежде всего к здоровым людям. Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, обильное питье может повредить.



В конце, столовая вода. Содержит небольшой процент минерализации и употребляется в пищу традиционно. Из всех видов столовой воды, самый предпочтительный - родниковая. В домашних условиях даже обычную водопроводную воду можно приблизить к таковой. Налейте ее в кастрюлю и поместите в морозильную камеру, пока поверхность не покроется льдом. Затем слейте незамерзшую воду (ледок выбросьте) и вновь поместите ее в холод до замерзания на 2/3 от объема. Такая вода примерно на 80 % очищена от примесей и

Айболит ведет прием

В клинике внутренних болезней с проблемным стулом приходится встречаться очень часто. Однако, откровенно говоря, запор я не считал за особую проблему, пока... на клиническом опыте не убедился в значимости такого деликатного вопроса.

Как правило, за 3-5 дней индивидуально подобрать препарат для снижения давления удается всегда. Но вот у одной пациентки вроде бы и давление давно стабилизировалось, нормализовался сон, а она все, как ни приду на обход, - раздражительная, все чем-то недовольная. Уже пора было вести речь о выписке. Но

все-таки решил показать ее более опытному доктору нашего отделения. Кратко охарактеризовал пациентку: *давление уменьшилось до нормы, а зудство возросло до невыносимости.*

При детальном опросе выясняю, что стула не было четыре дня. И так всегда - стул не чаще, чем раз в неделю. Как водится в «кулуарах» обсудили этот случай. Опытный коллега спросил: «А ты интересовался, нет ли у нее запоров?» Конечно, говорю, и в истории болезни отметил, только не беспокоился по этому поводу: у кого их не бывает? «А дело-то все в том, - разъяснил опытный терапевт, - что у этой больной типичный «анальный характер». Оказы-

вается, хронические запоры могут приводить не только к банальной головной боли, но и к формированию негативных черт характера: раздражительности, вспыльчивости, недовольству

ваться и этим вопросом. Тем более, что некоторые больные сами делятся опытом, как, не прибегая к лекарствам, нормализовали работу кишечника. Например, одна пациентка рассказала, что приносила пользоваться кефиром и

Проблемный стул -

окружающими, ворчливости. После восстановления регулярного стула нормализуется и характер. Выходит, не такая уж это и ерунда, коль страдают не только внутренние органы, но и в какой-то мере психическая сфера.

После этого стал я заинтересо-

маслом. Но этот способ рекомендован и в традиционной медицине. Многие гастроэнтерологи в этих ситуациях рекомендуют выпивать на ночь стакан кефира и столовую ложку растительного масла. Пить такую бурду не каждый решится.

Есть и другая модификация: на

прием



овощей и фруктов, пейте различные соки натошак утром по полстакана в течение 3-4-х месяцев (картофельный, свекольный, морковный, сливовый и т.д.). Советую избегать тепловых процедур и прямых солнечных лучей. А в дни менструации пейте сбор согревающих трав по полстакана настоя 3 раза в день - для уменьшения кровотечения. Иногда при миомах мы назначаем гормональную терапию. И последнее: наблюдайтесь у одного врача - гинеколога, проходите осмотр раз в 3-4 месяца.

Галина Георгиевна Супрутская,
доцент кафедры акушерства и гинекологии СГМУ, кандидат мед. наук

Надо больше пить!

В молодости я занимался легкой атлетикой. Во время тренировки, особенно в жару, страшнотелось пить. Но тренер разрешал только ополоснуть рот, а пить можно было не раньше чем через час после тренировки. Недавно я решил позаниматься в тренажерном зале и с удивлением увидел, что молодежь так и хлещет воду после каждой нагрузки. На мое замечание парни сказали, что пить надо обязательно. Это что, новая концепция?

Н. Фурдин,
г. Коломна

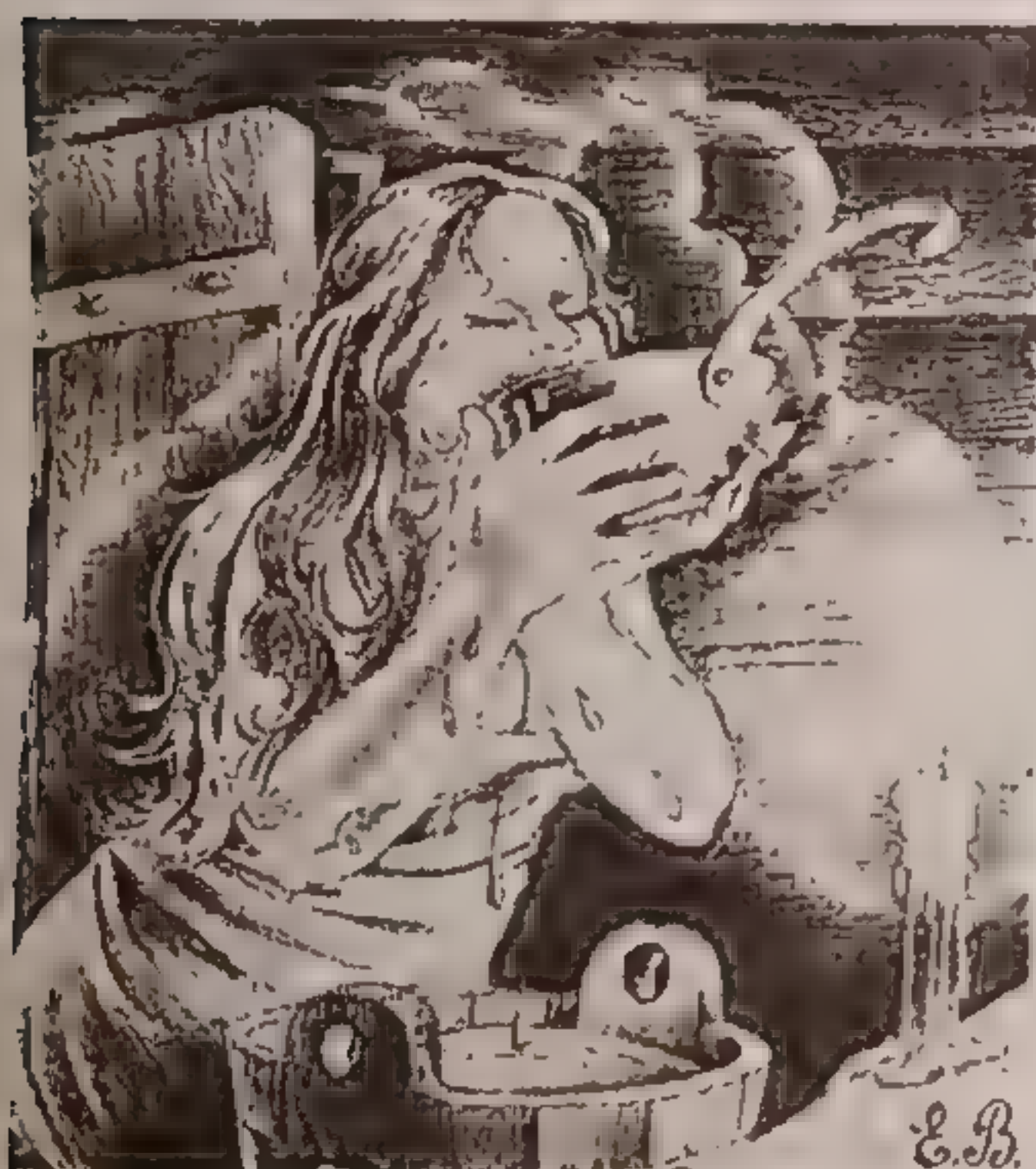
Действительно, еще десять лет назад врачи категорически запрещали пить воду при тренировках. Объясняли они это излишней нагрузкой на сердце, от которого требуется дополнительная энергия для переработки воды. Сегодня специалисты считают, что во время тренировок происходит сильное обезвоживание организма, приводящее к нарушению водно-солевого баланса, а следовательно, к сгущению крови и сильной нагрузке на сердце. Кроме того, во время физических нагрузок усиливается обмен веществ, образуется большое количество шлаков и вода просто необходима для их выведения. Замечено, что в 90 % случаев судорог и мышечных спазмов не только у спортсменов, но и у людей даже с незначительными физическими нагрузками (например, у женщины, вынужденной ежеминутно таскать своего 10-15-килограммового младенца) организм находится на грани обезвоживания. Так что пейте больше. Пить не вредно!

годится для чая, супов и т. д.

Хотел несколько правил покупки воды. Не стоит покупать лечебную воду в полиэтиленовой бутылке: она, как правило, восстановленная (приготовленная из порошка), а не натуральная. Истинная лечебная вода продается только в стеклянной посуде. Приобретая лечебно-столовую воду, не стесняйтесь попросить гигиенический сертификат, который поможет узнать о степени минерализации и реакции (щелочная или кислая) и уберечься от подделки.

Столовая вода, особенно в канистрах, кроме сертификата, должно иметь крышку-пломбу. Поэтому такую воду лучше покупать не эпизодически, а по договору, у фирм-распространителей. Пользуется популярностью, например, столовая вода «Селивановская», годная к употреблению с младенческого возраста. Достоинством «Куртяевской» является то, что она содержит йод.

Ольга Владимировна Буюклинская,
доцент кафедры фармакологии СГМУ, кандидат медицинских наук, г. Архангельск



От женской мороки пейте соки

Галина Георгиевна! У меня обнаружили миому матки. Что Вы можете порекомендовать при этом заболевании? Можно ли лечиться свеклой?

Надежда Николаевна,
г. Искитим

Не можно, Надежда Николаевна, а даже нужно. Старайтесь есть побольше

Не ропщи, а полощи

Не скажу, что я часто болею ангиной. Но уж если заболею, то всерьез и надолго. Чем ее можно извести побыстрее?

Нина Павловна Сестрина,
г. Санкт-Петербург

Уж если заболело горло, покраснели его слизистые оболочки, Нина Павловна, тогда лекарство номер один - полоскание глотки отваром шалфея. В содержится ценнейший лекарственный антибиотик - фитонцид сальвин, убивающий уйму микробов и снимающий воспаление. 2 ч. л. сухой травы и цветов заварить в 100 мл горячей воды (лучше - морской). И полощите горло после еды подольше, не реже 3-х раз

в день. Причем обязательно на ночь. Шалфеем можно взять с собой и на работу - жевать или сосать его по маленькой (1г) щепотке. Кстати, в аптеках продается и готовая настойка шалфея «Сальвин».

Так что

если под рукой нет самого шалфея, можете использовать для полоскания горла «Сальвин»: 20 капель на 2 ст. ложки воды.

Полезно пить чай из мяты или цветков ромашки. Он тоже обладает противовоспалительным действием.

Валентин Николаевич Сергеев,
кандидат медицинских наук, президент Института натуропатии, г. Истра



Айболит ведет прием

ночь выпивается стакан кефира, а утром - столовая ложка растительного масла. И польза от этого двойная: не только нормализуется функция кишечника, но и обеспечивается потребность организма в так называемых полине-



возможности нормализовать стул с помощью кисломолочных продуктов, содержащих бифидо- и лактобактерии (биокефиры, биойогурты) пишут сейчас часто. Это так

нередко слышишь, уже давно перепробовано, и эти кефиры как слону дробина. Благо недавно появились и средства несколько иного направления - **пребиотики**. То есть стимуляторы роста уже существующих в кишечнике полезных микроорганизмов. Один из таких препаратов - **дюфалак (сироп для приема внутрь)**. Он расщепляется до низкомолекулярных органических кислот, которые регулируют функцию кишечника. И главное, эффек-



тивность препарата, пожалуй, 100 %. Да и доза-то всего - 5 мл в день. И не развивается зависимость. По мере восстановления баланса микрофлоры кишечника (что выражается в нормализации стула) дозу препарата снижают и постепенно препарат отменяют.

Отрадно, что теперь есть средство, которое можно использовать как резервное, если не помогают кисломолочные продукты.

Илья Альбертович Крылов,
клинический ординатор кафедры госпитальной терапии РГМУ, г. Москва

проблемный и характер

насыщенных жирных кислот, которые обладают противосклеротическим действием. Кстати, потребность в растительном масле (желательно использовать оливковое или кукурузное) составляет 20 г в день - все та же столовая ложка.

называемые пробиотики, способствующие заселению кишечника полезными микроорганизмами, что приводит к нормализации стула. Конечно, добавление в продукт таких целебных добавок - хорошее решение. Однако как только с этим советом обратиться к пациенту с хроническим запором,

Надеюсь на помощь целителей

Очень прошу откликнуться целителей, шаманов, травников и людей, знающих о лечении болезни Вильсона-Коновалова (гепато-ленткулярная дегенерация, грозительная регидная форма, синдром гепато-церебральная дистрофия). Мне 43 года, болезнь прогрессирует. Как объяснил врач, одна из функций печени отказала и не выводит из организма медь. Если для лечения необходимо мое присутствие, могу приехать. Заранее благодарен всем, кто отзовется на мою беду.

Роман Алексеевич Александров,
462419, Оренбургская обл.,
г. Орск,
пер. Хрустальный, д. 3, кв. 72

«Наградил» армия... псориазом

Мой сын вернулся из армии с псориазом. Я прочитала в газете, что эта болезнь лечится грушанкой одноцветной. Кто мне ее вышлет? Не откажемся от других советов и рецептов.

В.С.,
186424, Р. Карелия,
г. Сегежа,
ул. 8 марта,
д. 4А, кв. 46

Внимание - досрочная подписка!

С 1 февраля по 31 марта 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!



Подскажите народные средства

У меня на руках и ногах появляются крупные синие пятна. Врачи признали: **тромбоцитопения**. Пью настои крапивы и шиповника, но они не помогают. А еще у меня киста на деснах. Удаляли, а она через месяц опять появляется. Милые люди, какие народные средства спасают от этих болезней?

О.М. Бондарева,
г. Выборг

В номере также использованы материалы из газет: «Сударушка», «Мир новостей».

Практически живем в больнице

Моя дочурка родилась здоровой, но в полтора года стала болеть ОРЗ чуть не два раза в месяц. Мы с ней в больнице практически живем. От антибиотиков у нее уже дисбактериоз. Я пробовала ее закалять, но она так часто болеет, что ничего не получилось. Как укрепить здоровье малышки?

Татьяна Е.,
665353, Иркутская обл.,
г. Зима,
ул. Куйбышева, а/я 140

С каждым днем хуже становится

Третий год у меня правая рука дрожит - болезнь Паркинсона. И с каждым днем все хуже становится. Пью по три таблетки циклодола в день и, видимо, до конца жизни пить придется. Но надеюсь, что есть в народной медицине и для меня средство. Подскажите, кто знает, что пить нужно.

А.С. Салиманова,
423425, Р. Татарстан,
Альметьевский р-н,
д. Старое Суркино

Даже буквы забываю

После родов у меня скачет давление. От этого трудно пошевелить головой, иногда не понимаю, что мне говорят, дрожат руки и ноги, а бывает, падаю от слабости. Стала плохо говорить, забываю слова, буквы, ночью просыпаюсь и не могу понять - кто я. А врачи утверждают, что я здорова. Что мне делать?

187420, Ленинградская обл.,
г. Сясьстрой,
до востребования,
п/я № 530793



Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

с. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тираж 266305 экз.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.

Печать офсетная.
Заказ № 220 Тираж 266305 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
по графику - пятница - 17.00;
фактически - пятница - 17.00.

Тел/факс: секретарь - (8184) 55-20-06
заместители редактора по творческой работе и маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Директор
Редактор
Корреспонденты
Солодка О.Г., Овсянникова И.И.,
Бабарухина Е.И., Меров Э.В.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболина Т.Е.,
Крылова И.В.,
Иванова Т.Ю.,
Ворожанина Е.П.,
Улановская Н.Д.,
Боталова О.Н.,
Шошина О.Ю.

№ 7 (291)

13 февраля 2001 г.

Ай, болит!

Газета-целительница № 7 (291) от 13 февраля 2001 г. Авторы: Г. Барболина и В. Бестужев



Кому глина голубая нужна?

Вышлю нуждающимся голубую глину. Она лечит заболевания желудка, кишечника и даже онкологические. Применяют наружно для компрессов и омолаживающих масок.

В.И. Деревянных,
674665, Читинская обл.,
г. Краснокаменск,
д. 438, кв. 70



Весь подъезд «Ай, болимом!» зачитывается

Хочется сказать слова благодарности «Ай, боли-ту!». Зачитываемся газетой всем подъездом! Соседи, как узнали, что мы покупаем «Ай, болит!», тоже стали ее регулярно приобретать. Спасибо, что помогаете людям, особенно тем, кто уже измучился от разных болезней и кому врачи ничем не могут помочь. А у вас любой рецепт можно найти! Желаю продолжать успешно выбранную миссию и помогать людям. Успехов в работе! Огромное спасибо за труд!

Галина Викторовна,
Мурманская обл.,
г. Апатиты

Все дела в сторону бросаю

«Ай, болит!» мне очень нравится, жду каждый номер. А когда получу - все дела в сторону, пока не прочитаю от начала до конца. С газетой вашей расставаться не хочу, очень она нужная и полезная!

М.Д. Шатунова,
г. К-Чепецк
Кировская область

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Очень нужен золотарник

В «Ай, болите!» прочитали заметку Л.И. Долгополовой из г. Череповца о том, как укрепить мочевой пузырь золотарником. У нас в городе обошли все аптеки - нигде такой травки нет, даже на складах. Вышлите его, кто может. Он нам очень нужен. Оплату гарантируем.

Архиновы,
416010, Астраханская обл.,
г. Харабали,
7 квартал, д. 16, кв. 18

Предлагаю корни растений

Жителям северных районов могу предложить корни некоторых растений: аира болотного (помогает в лечении пародонтоза, панкреатита), окопника (ускоряет сращивание костей при переломах, эффективен при гриппе, заболеваниях легких); кровохлебки, калгана, горца змеиного (применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта), шиповника, а также траву очанку (излечивает катаракту и многие заболевания глаз). Если кого-то интересуют эти растения, прошу краткую заявку и один подписанный конверт с обратным адресом.

В.В. Титенок,
602252, Владимирская обл.,
г. Муром,
п/о № 2, а/я 159

Информация

о досрочной подписке на стр. 8.

Скорлупа от диатеза

Привели в детский сад малыша, а на него жалко смотреть: коросты на лице - диатез. А няня, проработавшая в саду более 30 лет, и рассказала родителям, когда-то от той же напасти вылечила свою дочь.

Остывшее вареное куриное яйцо облупить, удалить изнутри всю пленочку. Скорлупу хорошо высушить в блюде на столе. Растереть до порошка в фарфоровой чашке. Шестимесячному малышу достаточно количества порошка на кончике ножа. От года до двух - в 2 раза больше. Перед тем как давать порошок, выжать на него несколько капель лимонного сока. Давать лекарство раз в день.

А пищу для малыша, гово-



рит, лучше готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Тщательно промыть (с хозяйственным мылом) коричневые куриные яйца (15-20 шт.), сварить. Снять скорлупу, сложить ее в 3 литровую банку, залить кипятком, настаивать сутки. Можно пользоваться этой водой для умывания ребенка, можно давать пить.

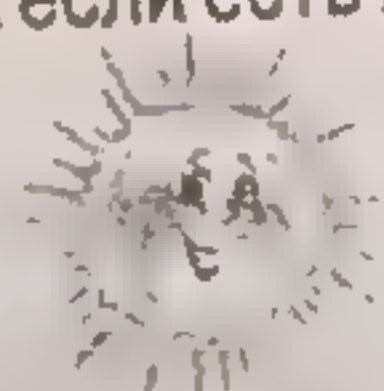
Родители воспользовались советом старшей женщины. Через 3 месяца мальчика было не узнать - ничем не отличался от других детей.

Лариса Даниловна
Тимофеева,
г. Киров

От экземы исцелил апельсин

Л.Б. Владимирова из Мурманска просила подсказать, как вылечить сухую экзему. Моя знакомая тоже страдала этим недугом, а потом стала на ночь прикладывать к больным местам корки апельсина. Делала это не менее 2 недель каждый вечер. Кожа перестала трескаться, все признаки экземы исчезли.

При мокрой экземе, как подсказала мне она же, прикладывают салфетку, смоченную в подсолнечном масле. А если есть гнойящиеся язвы, хорошо помогает компресс с ряженкой.



В. Ловцова,
г. Киров

Лишай не гразните, а травами лечите

Друзья прислали мне около 50 выпусков газеты. Спасибо им. Могу теперь подсказать Рудневой Р.П. из Балашова Саратовской обл. средство от лишая. Возьмите ткань размером с болячку. Запарьте листья березы и шалфея, добавьте чернику и положите в середину повязки, которой будете себя опоясывать. Носите, пока не надоест. Если химией да гормонами болячку не раздразили, то она довольно быстро должна пройти.

П.А. Пилипенко,
Эстония

Сам себе доктор

Вологодская деревушка Холмище когда-то была большая и богатая, но год за годом жизнь покидала ее. Нет тут ни магазина, ни почты, ни телефона. Случись беда, болезнь - не дозовешься помощи. Вот тогда-то и спешат односельчане к бабе Насте. Знают, поможет она справиться с недугом. Иногда такие хвори принималась врачевать, от которых дипломированные доктора отворачивались - неизлечимая, мол, это болезнь.

Пришел недавно по амнистии у соседки сын из тюрьмы, - рассказывает мне баба Настя. - И попал туда из-за пустяка, а вот за свою глупость бесшабашную заплатил дорого - заболел там туберкулезом. Пришлось мне

вспомнить старинное средство - чистый березовый деготь. Заставила парня крупную тягучую каплю дегтя разделить на 3 части и принимать внутрь по одной маленькой такой части 3 раза в день и запивать морковным соком и кофе, сваренным из поджаренных и перемолотых зерен овса, ячменя и пшеницы. А для того, чтобы домашние не переняли от него болезнь - туберкулез-то штука заразная - посоветовала капать березовый деготь на горячие угли в доме, чтобы воздух обеззараживался. А еще посоветовала смешать 150 мл сока алоэ, 100 г сливочного масла, 100 г меда и 100 г порошка какао и принимать эту смесь по ст. л. на стакан горячего молока 3 раза в день.

Конечно, до полного выздоров-

ления еще далеко, но уже заметно, что паренек пошел на поправку - повеселел, щеки порозовели, лицо округлилось. Уверена -

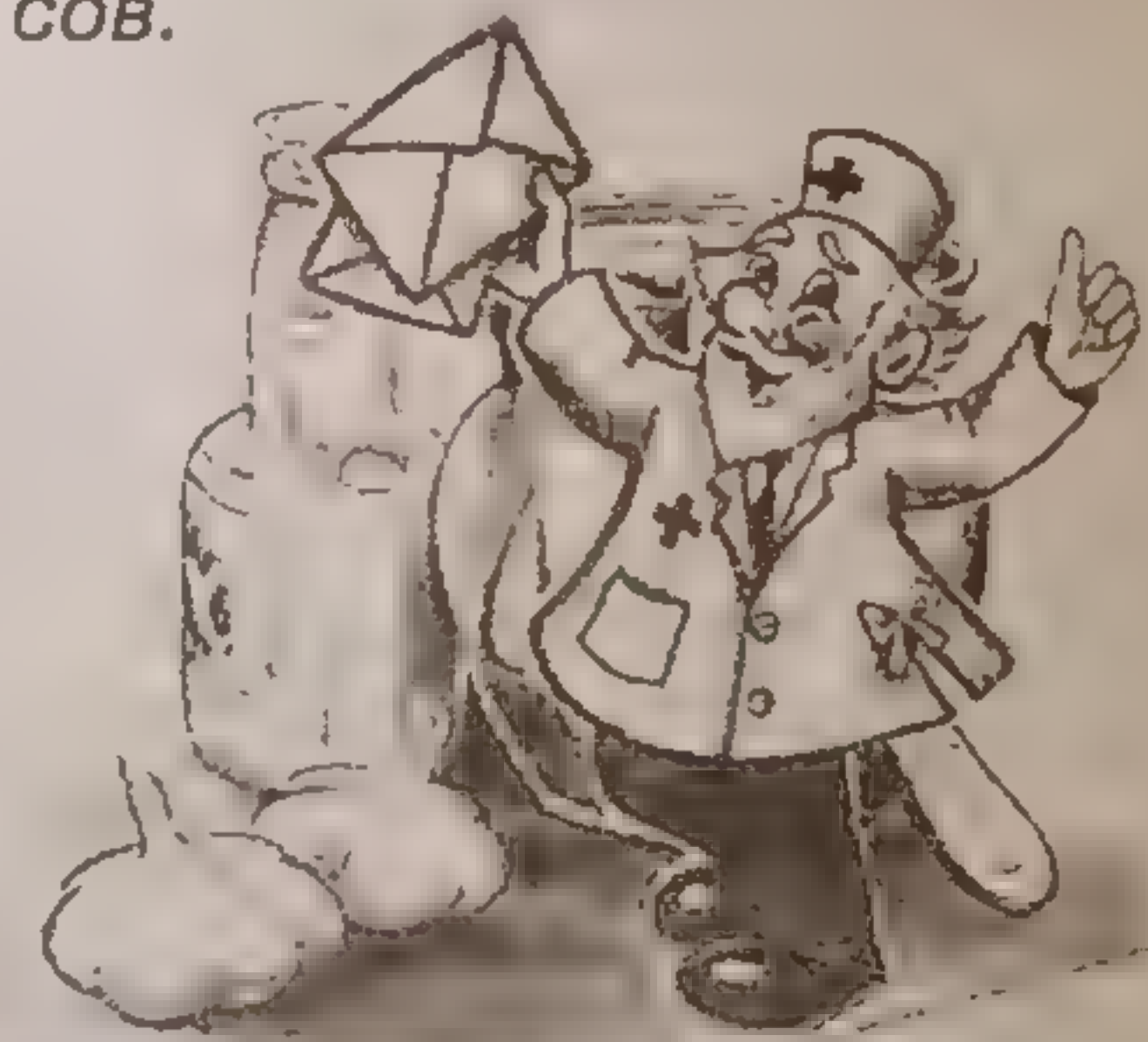


поставлю парня на ноги. Этим средством моя маманя вылечила полностью дядю Федю - нашего родственника, он в сталинских лагерях просидел восемь лет, как «румынский шпион».

Старые дома здесь покупают горожане, деревня постепенно превращается в дачный поселок. Я увидел на разби-

той сельской улице «навороченный» джип с московскими номерами.

«Это «хозяин» приехал за своей семьей, - пояснила баба Настя. - Они еще по весне здесь дом купили. Хотели летом на юг ехать, к



Береза-лекарка

мору, но врачи запретили туда везти ребенка. Паренек-то у них был болезненный - псориазом страдал. Мне его мамаша говорила, что кучу денег за лечение сына отдали в дорогую столичную больницу, но все без толку: на какое-то время болезнь вроде и отступает, а потом донимает еще больше. Конечно, пожалела я ребенка, и тут же предложила свое лечение.

Здравствуй, доктор

Советы целителя Валерия Викторовича Тищенко из Калифорнии специально для «Ай, болит!»

Пол-пала

Пол-пала с успехом используется при лечении полиартрита, подагры, спондилеза, пиелонефрита, мочекаменной болезни, цистита, простатита, воспалений придатков, мочевыводящих путей, мочевого пузыря.

Пол-пала является сильным мочегонным средством и способствует выведению почечных камней из организма, предварительно растворив их. Почки очищаются быстро и безболезненно. Помогает она и при хроническом гломерулонефрите. Камни и песок в желчном пузыре тоже поддаются безболезненному растворению. Кроме того, пол-пала нормализует содержание сахара в крови, снижает свертываемость крови, что препятствует тромбообразованию. Она с успехом применяется для лечения язвы желудка, цирроза печени, панкреатита, помогает освободиться от полипов в кишечнике, а также фибромиом. Используется при хронической мигрени, расстройствах менструального цикла.

Отвар пол-палы готовится так. Ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка и в

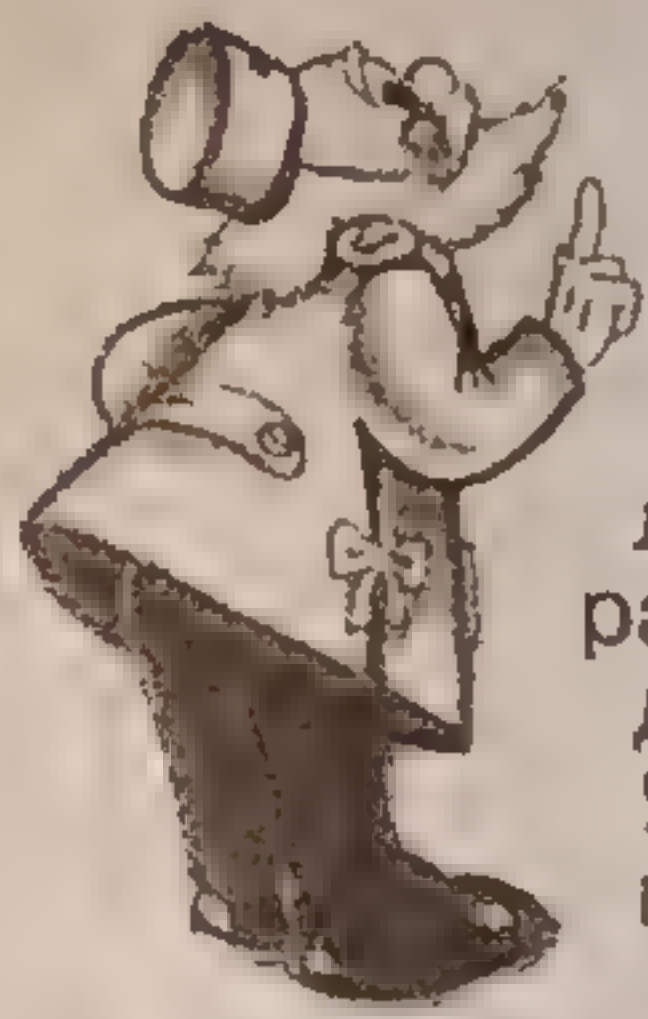
течение 15 минут нагревать на водяной бане. Несколько остудить отвар, процедить и отжать. Пить теплым, по полстакана за 30-40 минут до еды через трубочку, чтобы не повредить эмаль зубов.

Можно приготовить настой пол-палы в термосе. Ст. л. травы залить 200-250 мл крутого кипятка и настаивать в течение часа. Принимать по четверти или половине стакана теплого настоя 2-3 раза в сутки.

Курс лечения 10-30 дней. На это время следует исключить из рациона все острое и соленое, а также алкоголь. Затем сделать полугодовой перерыв, после которого лечение можно продолжить. На каждый курс требуется 50-70 г пол-палы. Но при запущенных заболеваниях, когда пол-палу рекомендуется пить через каждые 3 часа, на курс расходуется 100 г. Обычно для излечения бывает достаточно трех курсов.

Айболит!

15 лет у меня был хронический насморк. Врач обнаружила в носу полипы и объяснила, что их можно удалить, но они часто вырастают снова. Посоветовала лечиться народными средствами.



После долгих поисков и мучений я все-таки нашла хорошее средство - болиголов пятнистый. Он лечит опухоли разных видов и даже раковые. Я рассудила: полипы - это

Взяла ватный тампон, обмакнула в настойку болиголова и положила в нозд-

...И мой нос задышал

рю - сначала на 5 минут. Когда убедилась, что эту настойку я восприняла нормально, увеличила время, а потом оставляла тампон в носу даже на целую ночь. Тампоны я делала по очереди то в одну, то в другую ноздрю. Ровно через 10 дней мой нос задышал.

ведь тоже своего рода опухоль. И решила провести на себе эксперимент.

Я втягивала воздух и не верила, что моим мучениям пришел конец.

Потом я решила пить настойку для профилактики - к этому времени (мне было 55 лет) болезней набралось - целый букет. Потребление болиголова внутрь и лечение снаружи дало удивительные результаты - полипы исчезли, нос задышал, а грязь из организма выходила около полтора лет.

И сейчас, как только начинается насморк, беру тампон с болиголовом и лечу нос. Через сутки насморка как не бывало.

Болиголов я выращиваю сама и сама делаю настойку. Если у кого-то возникнут вопросы, звоните мне по телефону 54-25-88.

София Николаевна Красильникова, г. Нижний Новгород

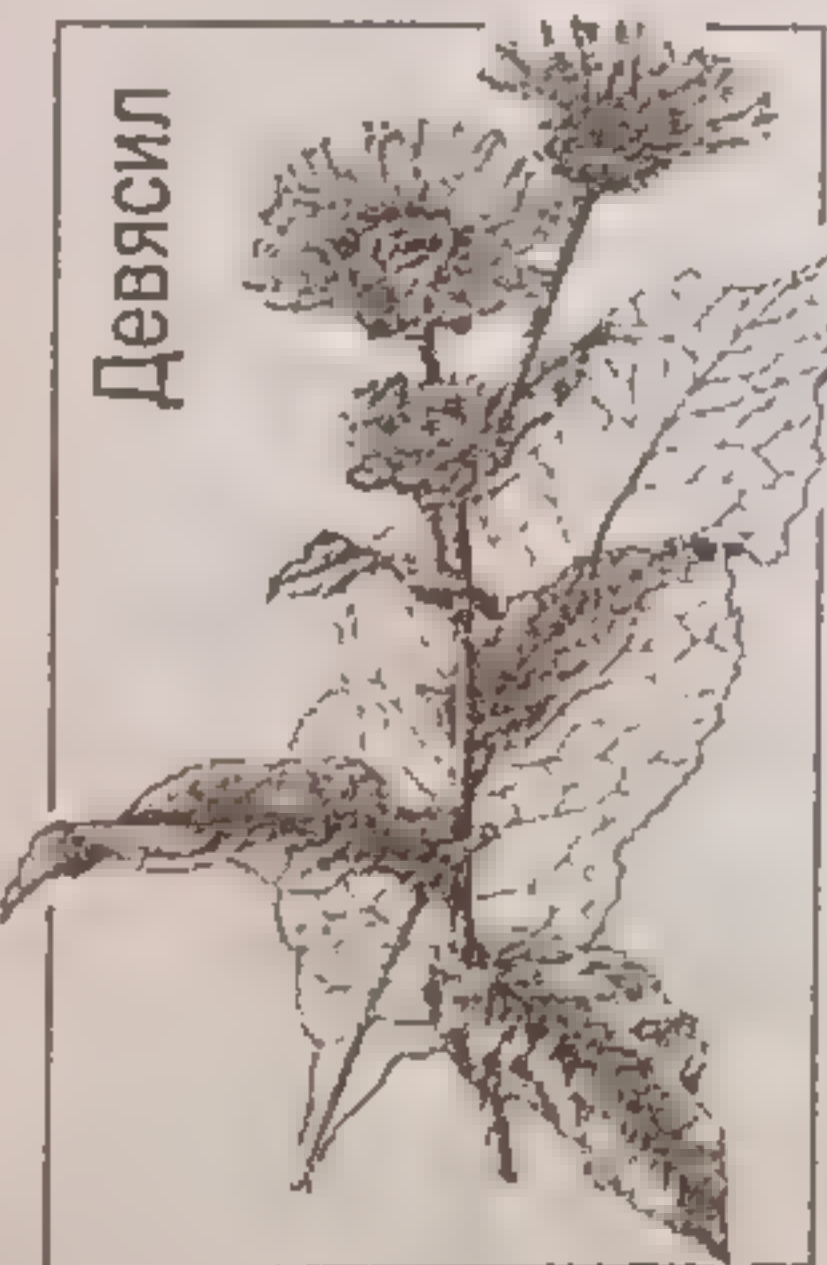
Погасила огонь в спине

В последнее время спина моя будто огнем полыхала - жгло так, что сил не было терпеть. Подумала, от сидячей работы это все случилось и пошла к знакомой массажистке, а она мне: «Тут массаж тебе не поможет. Приходи-ка лучше вечером, сразу и начнем лечение. Да захвати с собой крупной соли». Явилась я в положенный срок, а она уж и баньку затопила да меня приглашает.

Искупала мужа в отваре девясила

Напала на моего мужа странная болезнь. Сначала появился зуд, как после крапивы. Потом прыщи перешли в гнойные волдыри. Кожа трескалась, просто разрывалась. Все тело превратилось в сплошную рану. Врачи не смогли даже диагноз поставить. Не знали, чем и лечить. И тогда я про девясил вспомнила. В огороде накопила около 2 кг корней, вымыла холодной водой, ножом нарезала. Настояла в 5 л чистой холодной воды час, затем кипятила 15 минут. Отвар развела холодной кипяченой водой и вылила в ванну. Мужа туда посадила. Делала это на заходе солнца. Обмывала ему тело, пока

Девясил



вода не остыла. Вытирать не стала.

Во второй раз в воде из ванны отварила те же корни и снова мужа искупала. Так три раза. Больше не понадобилось. Шмотки больной кожи слезли, тело побелело, раны затянулись, температура нормализовалась.

Но от болезни распухли яички и пенис. Муж их обмывал водой с морской солью, и все прошло.

Через пять лет эта болячка снова вернулась, но мы запускать болезнь не стали. И за два дня ее снова прогнали.

Лидия Тимофеевна Герус, Краснодарский край, ст. Петровская

Обижается

на вас

ПОЗВОНОЧНИК

Женщина одна, Пчельникова ей фамилия, жаловалась на боли в позвоночнике. Он на нее обижается - недодала она ему питательных веществ, вот и просит он помощи. А надо в этом случае есть мокрицу - чем больше, тем лучше. Начать немедленно есть одуванчик, лук. Будет горько, но надо привыкнуть. Чего ради здоровья не сделаешь? А еще заваривать шалфей и носить на спине мокрицу и папоротник. Не сразу, не быстро, но дело к выздоровлению пойдет.

П.А. Пилипенко, Эстония

А там взяла горсть соли, бросила ее в ковш с кипятком, разбавила, чтобы не обжечься, и стала натирать этой водой мне позвоночник. В этот день ночевать оставила у себя. А перед сном опять развела в стакане соль (солонее супа), от старой простыни оторвала тряпку, сложила ее вчетверо, смочила соленой водой и положила на позвоночник - от шеи до копчика.

Наутро я встала и чувствую: такое тепло по всему телу разливается. И никаких жжений! Дома такие процедуры мне делал муж. И какие результаты? Огонь в спине погас, жжение прекратилось.

Галина Сергеевна Пермякова, Воронежская обл.

Сам себе доктор

Перво-наперво, отругала молодую мамашу за то, что пичкает без конца сына пирожными да тортами. «Что это вы, - говорю, - ребенка своего мучаете! Ему же при его болезни никак нельзя есть ни сладкого, ни хлеба белого, ни кар-

спасла

тошки. А вот творог есть надо почаще. И пищу готовьте ему на растительном масле». Дала из своих запасов березового дегтя - того самого, которым потом лечила от туберкулеза соседкиного сына, - и посоветовала смазывать ребенку болячки, предварительно смешав деготь с переплом сожженных бере-



зовых поленьев: на 3/4 дегтя - 1/4 перепла.

Кроме дегтя, применила еще лечение отваром из березовых почек. Мне их соседские мальчишки и девчонки помогают по весне собирать, когда почки на березе вот-вот готовы распухнуть. Для приготовления такого отвара я брала 2 ч. л. березовых почек на стакан кипятка, настаивала на водяной бане в плотно закрытой посудине полчаса, потом 10 минут охлаждала при комнатной температуре, процеживала. Приносила отвар в дом «новых русских» и накладывала компресс из марли, смоченной в этом отваре, на больные места. Да и пить такой отвар давала ребенку в 3 приема за полчаса до еды - понемногу, где-то по четверти стакана.

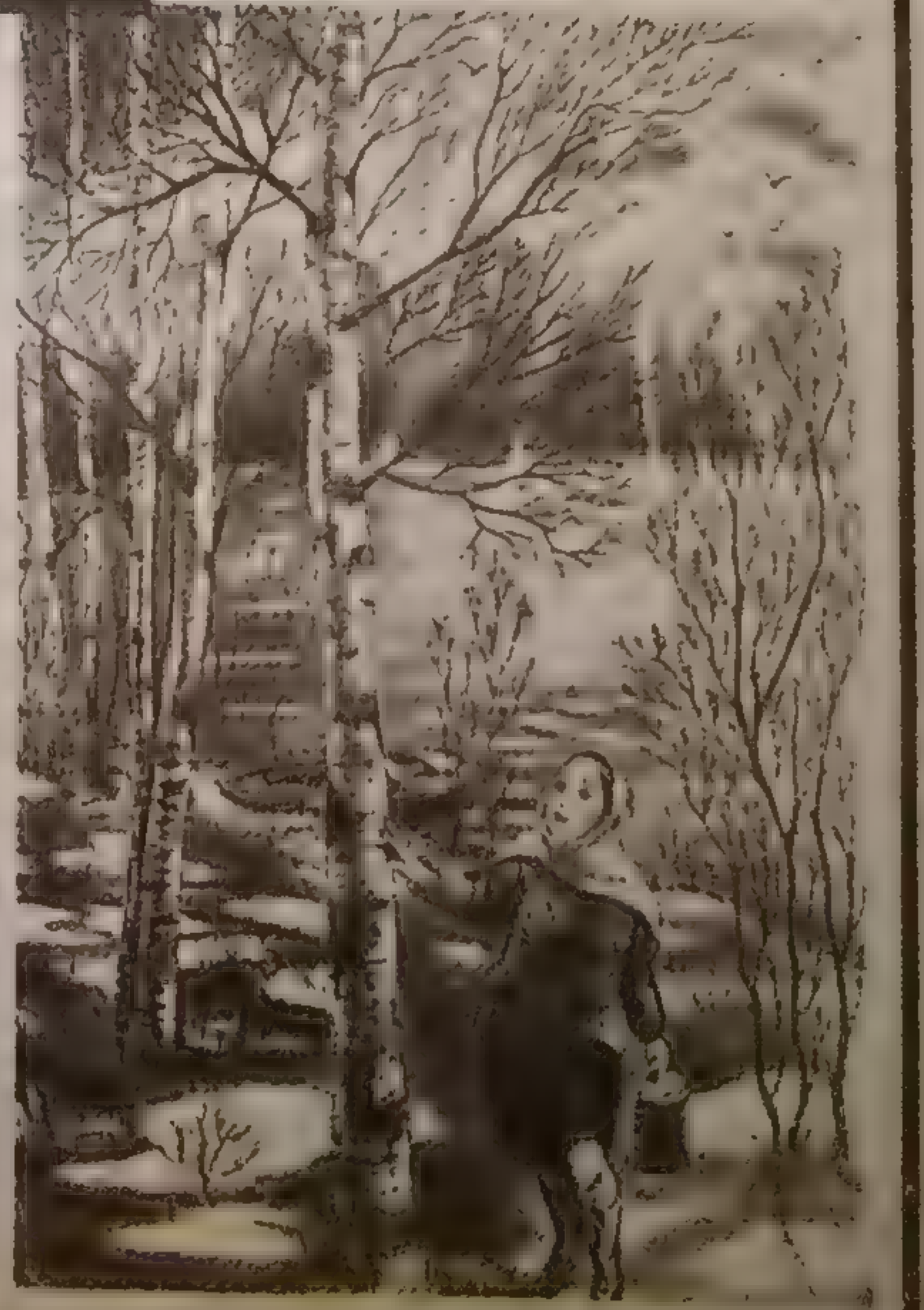
И вот ведь - вылечила мальчугана. Кожа у него теперь чистая, здоровая, и следа бывшей болезни не сыщете».

х х х

Приезжают к бабе Насе за советами люди со всей округи. И не было случая, чтобы она кому-то отказала в помощи. В полдень ли, в полночь ли - двери ее избы всегда открыты для страждущих.

Я уже собирался уходить, когда заскрипела несмазанной пружиной калитка в ее палисаднике. К бабушке Насе спешил очередной посетитель...

В. Александров



Наутро кашля не было

Как-то летом в жару съел я мороженое, и к вечеру начало в горле щипать и першить. Средство от этой беды подсказала старушка:

«Смешай по ст. л. мед, топленое масло и водку. Вскипяти и, когда чуть остынет, съешь ст. л. смеси во время приступа».

Вечером я сделал, как старушка сказала. Только смешал не по одной, а по три ст. л., и водку вливал уже в горячую смесь. Сначала побоялся, что горячей смесью горло обожгу. Но даже горячо не показалось. Через некоторое время кашель прошел. Через три часа приступ повторился, но уже не такой сильный. И его я горячей смесью унял.

С тех пор этим способом и пользуюсь. И всем, кто кашлем мучился, об этом средстве рассказывал. И все уже на следующий день за помощь благодарили.

Р.А. Рындин,
Свердловская обл.,
г. Красноуфимск

Новые факты насчет катаракты

Хотите избежать в старости катаракты - **принимайте витамин С**. Ученые доказали, что ее развитие связано с недостатком этого витамина.

Регулярный прием аскорбиновой кислоты сохранит ваши глаза зоркими и здоровыми.

К.Н. Левшин

Роса грибок «смыла»

Познакомились мы со своим мужем в деревне. Я тогда после окончания педучилища там работала, а он только из армии вернулся. Стояло жаркое лето, ночи очень теплые. Гуляли мы с ним до утра.

И только когда уже поженились, он мне рассказал, что в армии себе «заработал» **грибок ног**. Мучился, пальцы расчесывал в кровь.

И вот как он его вылечил. После того, как меня проводит, он тут же разувался и **шел по росе до самой деревни босиком**.

И за лето от его грибка не осталось и следа. Да и по сию пору все хорошо, слава Богу.

Т.И. Егорова,
г. Калуга



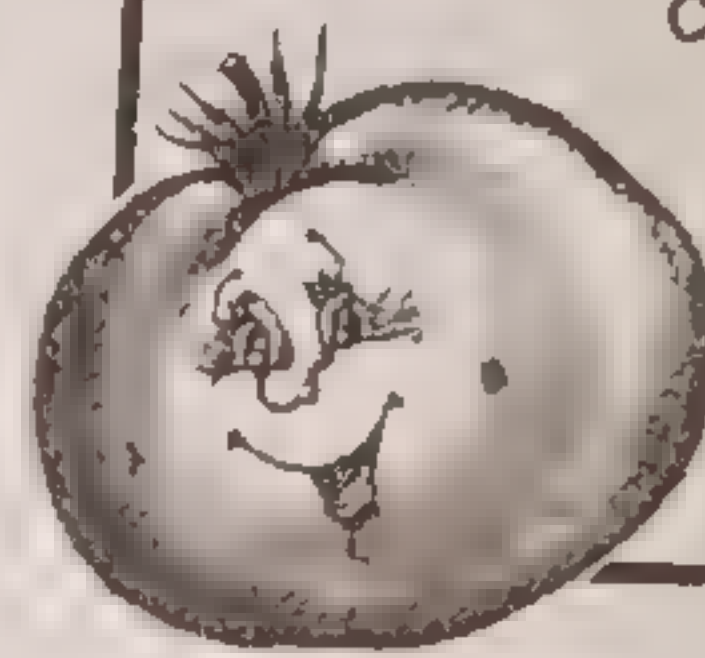
САМ СЕБЕ

Помидорное лекарство от расширенных вен

По наследству от мамы мне достался варикоз. Видела я, сколько она мучилась с ногами. И сколько истратила лекарств.

Я же брала незрелый зеленый помидор, разрезала его вдоль и прикладывала к узлам. Как только чувствовала легкое жжение и покалывание, снимала и промывала это место прохладной водой. Так повторяла не менее пяти раз подряд. Через две недели узлы стали мягкими, побледнели и вскоре исчезли. Теперь этим способом мама стала лечиться. Думаю, и у нее наступит улучшение.

И.Б. Лязкина,
г. Брянск



Нрошлой осенью пошли мы компанией в лес за грибами и заблудились. Наплутавшись, вышли к избушке лесника. Хозяин, 80-летний старик, предложил войти в дом, отдохнуть. Разговорились. Оказалось, много лиха он хватил, а страшнее всего было, когда признали у него **рак желудка**.

- Не дай Бог испытать такого никому! Жена за меня очень переживала, ухаживала за мной. Какие настойки я только не пил, а становилось хуже. И вот отправили меня в Москву. Там, на мое счастье, встретил профессора - он и спас меня. **Ученый этот сказал моей жене, что мне**

Перепелочка - моя целительница

помогут яйца перепелов. Пить их надо по 4 штуки в день (2 - утром, 2 - вечером), заедая чайной ложкой меда. 10 дней пить, неделя - перерыв. И так чередовать до полного выздоровления.

Узнаю, как уж моей хозяйке удалось, но достала-таки она мне где-то под Москвой перепелиные яйца. Это сейчас в городе они чуть не на каждом шагу продаются, а тогда о них никто и не слышал. Стал я их пить и постепенно начал приходить в себя. А дальше -

больше - совсем вылечился, хотя никто в это уже не верил. С тех пор, чуть что, я тут же пью перепелиные яйца. Да и сам стал разводить перепелов, хотя это очень трудно. Хотите посмотреть на моих птичек-лекарей? Как не хотеть!

Лесник подвел нас к большой клетке - в ней копошились серенькие перепелки-невелички. Потом угостил целебными яичками.

С тех пор я очень заинтересовалась



целебными свойствами яиц перепелов. И узнала, что они очень популярны в Японии, их там дают детям с раннего возраста для лучшего умственного и физического развития. И еще я нашла рецепт яичного напитка, который хорошо заряжает энергией. Этот питательный напиток можно употреблять ежедневно. Взбейте в стакане минеральной воды или фруктового сока 4-6 перепелиных яиц, добавьте сахар, а еще лучше - мед. Энергетическая подпитка готова.

Евгения
Александровна Рябова,
г. Тамбов

Сам себе доктор

Помню тяжелейшее послевоенное время. Наша семья (мы с сестрой да мать-вдова) жила в такой же безысходной нужде, как и другие семьи. А тут еще - то ли от постоянного недоедания, то ли от простуды - приключилась со мной болезнь. Мама повела меня в больницу - в райцентр за 4 километра: туда я еще дошла сама, а на обратный путь сил не хватило. Матери пришлось нести меня на закорках. До дома оставалось не больше двухсот метров, и она решила отдохнуть. Присела, чтобы я спустилась на зем-

лю. Я разжала руки и упала. Ноги и руки меня не слушались. Перестали двигаться ноги от стоп до колен и руки от пальцев до локтей. Меня парализовало.

Коротала дни на лавке...

Мома постелили мне на лавке у окна, пододвинули стол, чтобы не упала. Мать с сестрой уйдут на работу, а я коротаю время у окошка. По нуж-



де сползала с лавки на колени и локотках. Забраться обратно не всегда удавалось. Вернется мать, водрузит меня на лавку - и опять лежу. Она гладит мои кудряшки, а у самой слезы в глазах: «Лидушка, горюшко ты мое. Что за несчастная уродилась?!»

Вся округа знала обо мне,

все сочувствовали, но от этого нам было не легче. Однажды вечером в доме появилась невысокая седая старушка в темном платке. У нас ее называли по отчеству - Василь-

Мои парные

евна. Прослышала про наше несчастье и зашла навестить. Я изо всех сил попыталась приподняться, но не смогла оторвать голову от подушки.

С этого дня вошла бабушка Васильевна в мою жизнь. Приходила она всегда вечером, чтоб лишний глаз не видел, и уходила с восходом солнца. Мать к ее приходу топила баню, приносила хо-

ДОКТОР

Три дня плутал дед на болоте

Пошли наши дед с бабой по грибы. В лесу разминулись. Аукала баба его, аукала, да так домой одна и пришла. Сначала не тревожилась: не первый раз дед в лесу и не впервые такие шутки шутит. По молодости, бывало, стоит где-нибудь за кустом и наблюдает, как баба суетится.

А стала баба грибы прибирать, глядь - еда, что с собой в лес брали, на дне корзинок. Как так? Она ж была у деда в котомке! Да тут и котелок его, и сахар, и чай. «Пошутил, значит, опять, - думает баба. А сама уж сокрушается: «Как-то он там без чая-то?!»

х х х

Дед не старый еще, 65-й год с весны пошел. Только жирового запаса в нем нет - искурился весь. Запереживала баба, когда ночь наступила. Правда, предупреждал он как-то, что в случае чего искать его надо через три дня и три ночи. Только на третьи сутки дед приплелся сам: «Чаю сладкого скорей, а то помру», - прошептал и лег на крылечке. Отпоила его баба. В чай самогона плеснула. Когда дед очнулся, рассказал, как плутал. «А что же ты ел все это время?» - спрашивают его. «Да ничего. Вывру клочок мха, что побелее, выжму воду в ладонь и попою. Еще веточки березы, которые помягче, сорву и пожую. И заметил я, что часто «гонять» стало, а моча чуть не черная. Особенно тяжело было на третьи сутки. Думал, не дойду. В правом боку, чуть выше поясницы, так сильно заломило - хоть криком кричи! Навалюсь

на березу или сосну спиной, постою, постою и опять иду. «Что ж ты так долго шел? Вон баба твоя за один день управилась», - поддел его сосед. «А видимо, время от времени соображение терял. Вроде как сон какой наваливался.



Очнусь и не знаю, где нахожусь, куда дальше идти! Но зато, по-моему, я от какой-то пагубы излечился». «Это от дегтя, что в березовых листьях», - сказал один из внуков.

Вот такая история произошла в нашей семье. А дед, действительно, избавился от песка и камней в правой почке.

Как объяснил врач, вода на сфагнумовом болоте имеет кислую реакцию, она и помогла вывести грязь из почек. А береза - известное от болезней почек средство.

Надежда Ильинична,
Пермская обл.

Попробуйте закапать землянику

Не знаю, с чего вдруг глаза заболели. Съездил в район - глаукому признали. В деревне у нас не один я с такой болезнью. А вот лечение у нас одно - адонисом да земляничкой лесной. Внутрь пить настой из адониса делаем (его еще горицветом называют): **завариваем ст. л. на стакан кипятка, процеживаем через полчаса и 3 раза в день по ст. л. - норма. А в глаза теплый сок земляники лесной с сахаром по 1-2 капельки закапываем.** Только сок свежим должен быть и хорошо процеженным. Тем глаза и спасаем.

Олег Евгеньевич С.,
д. Карпунино



Потницу лучше содой лечить

Услышала я однажды разговор матери с дочерью: «Да зачем же ты ребенку потницу йодом да зеленкой мажешь? Ведь только хуже делаешь! Лучше ст. л. соды в ст. кипяченой воды раствори и смазывай высыпания».

И мне это кстати! Попробовала так сделать на своем малыше: помогло.

А ведь некоторые женщины даже гормональными мазями пытаются детям помочь, когда такое простое и средство есть!

Алла Викторовна
Богданова,
г. Краснодар

Массаж глаз и очки заменит

Мне 46 лет. Где-то с 43 лет заметила, что видеть стала хуже. Уж очки ношу полтора года. А недавно гостила у брата в Гомеле. Его жена, моя ровесница, говорит, что при первых признаках ослабленного зрения, в 40 лет, стала делать массаж глаз, и зрение наладилось. Так что до сих пор она очками не пользуется - массаж делает. Но неужели действительно массаж так помогает? Стала де-



лать его и я. Жена брата предупредила: «Не переусердствуй! **Надо легко концами указательных и средних пальцев одновременно массировать оба глазных яблока.** Но не думай, что «покрутила» немножко пальцами и довольно. Для пользы дела надо

до 100 круговых движений. Зато такой массаж не только сохраняет зрение до глубокой старости, но и сохраняет кожу век в хорошем состоянии. Получше всяких очков!»

И в самом деле теперь лучше вижу!

Е.С. Кислова

Сам себе доктор

лодной воды с трех ключей, ломала березовые веники. Васильевна уходила в баню первой, потом мать несла меня. Раздевала, клала животом на лавку, руки вытягива-

ких-то трав. Мать запеленывала меня, как младенца, в простыню и ватное одеяло и несла домой. Такие бани повторялись 2 раза в неделю.

от Васильевны

ла вдоль туловища, голову прикрывала платком. И парили меня березовыми вениками от шеи до ступней долго. Казалось, я вся горю. Затем меня долго натерли водкой. Бабушка все это время что-то шептала. Теперь думаю, призывала в помощь Господа Бога. Потом умывала холодной водой мое лицо и поила горьким настоем ка-

После них я хорошо спала, и помаленьку стал возвращаться аппетит.

Проснулась: руки-ноги живые!

Однажды Васильевна заявила: «Хозяйка, я пришла последний

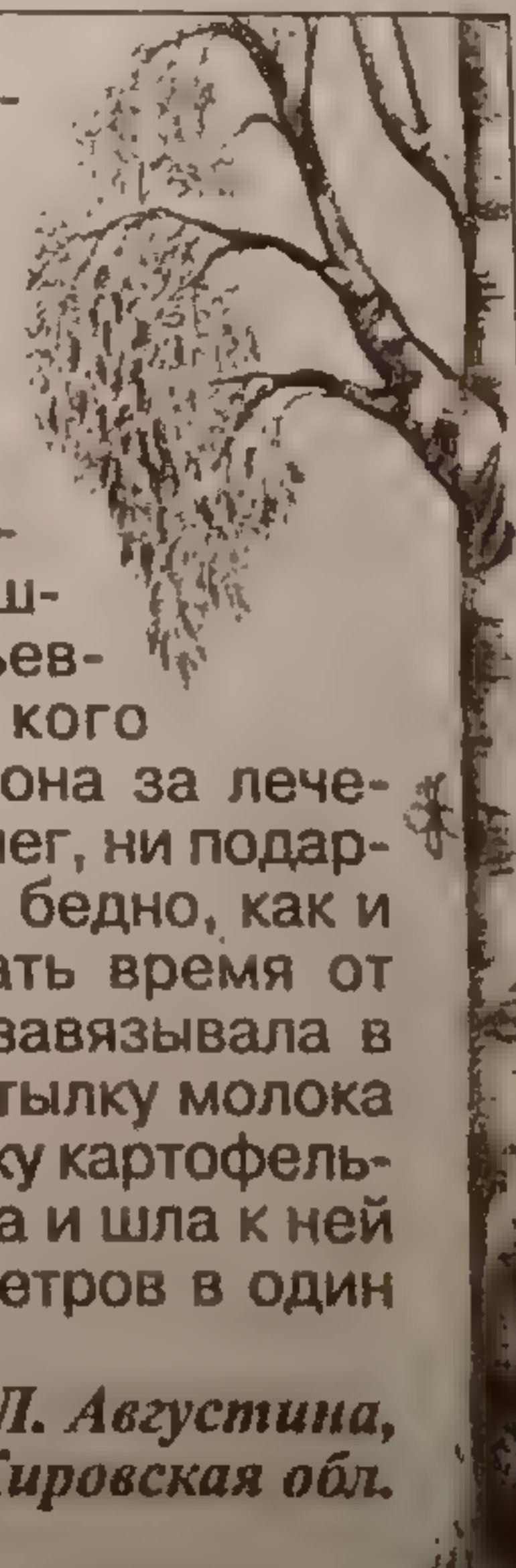
раз. Если ребенок завтра встанет на ноги, то ходить будет, а если нет - не обессудь, больше помочь ничем не могу». И снова меня парили, натерли, поили, а под конец дали выпить 2 л. настоящей водки и спать положили на пол, рядом с сестрой.

Утром проснулась поздно. Согнула ногу, потом рукой пошевелила, чувствую - живые! Не помня себя вскочила на ноги и давай бегать вокруг постели. И тут в окно увидела мать - возвращается с работы. Так и осталась в моей памяти картина: бежим с нею навстречу друг другу, кричим что-то и плачем от радости.

Минуло 50 лет...
Но всегда с великой бла-

годарностью вспоминать свою спасительницу, дорогую, тихую, бескорыстную бабушку Васильевну. Ни с кого не брала она за лечение ни денег, ни подарков. Жила бедно, как и все. И мать время от времени завязывала в платок бутылку молока да краюшку картофельного хлеба и шла к ней - 8 километров в один конец.

Л. Августина,
Кировская обл.



Обертка из березовых листьев

Для лечения остеохондроза в Финляндии применяют теплые ванны с температурой 40-42 градуса, в которые добавляют морскую соль и отвар можжевельника. После ванны нужно завернуться в сухую простыню и лечь на полчаса под одеяло. Очень эффективны и сухие ванны из свежих молодых березовых листьев. Листья укладывают плотным слоем в простыню и укутываются ею на час. Процедуру повторяют в течение 2-3 недель ежедневно. Хорошо сочетать ее с обильным питьем липового чая, настоя зверобоя и с полноценным питанием, обогащенным животными белками и витаминами.

Вышли из девочки... черви!

Моя коллега рассказала мне такую историю. Однажды она решила для профилактики попить свою внучку уриной. Девочка пила собственную мочу каждое утро в течение месяца. И каждый раз после приема жаловалась на боль в животе. Но терапию решили не прекращать. И еще через месяц девочке скрутило живот. Когда она сходила в туалет, в горшке оказалось... огромное количество самых настоящих червей!

Даже представить страшно, что могли бы натворить эти паразиты, если бы вовремя не были выведены из организма!

Зульфия Губайдуллина,
Оренбургская обл.,
г. Бугуруслан



А еще...

- Набор и количество феромонов изменяется с возрастом. С годами человек утрачивает сексуальность. Это объясняет, почему старые люди пахнут... старостью.

- Некоторые из феромонов, выделяемые женским организмом в период созревания яйцеклетки, уже синтезированы учеными и включены парфюмерами в состав самых популярных в мире духов, например «Шанель № 5».

Все секреты

Суп из пакетика вреден!

Люди, заботящиеся о своем здоровье, должны полностью исключить из рациона супы «быстрого приготовления», из пакетиков. Они способствуют развитию сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и кожных заболеваний, утверждают чешские медики.

В этих супах содержится чрезвычайно высокое количество консервантов и соли, обеспечивающих их длительное хранение. Именно эти составляющие крайне опасны для человеческого организма. Стимулируется повышение кровяного давления, интенсивно идет процесс отложения солей.

От рака и старости - помидоры

Американский ученый из школы медицины Гарвардского университета Эдвард Джованнуччи проследил связь между потреблением в пищу томатов и профилактикой рака, особенно предстательной железы, легких и желудка.

Обыкновенные томаты также могут существенно сократить риск развития рака поджелудочной железы, прямой кишки, гортани, молочной железы и шейки матки.

Причем свои поразительные свойства проявляли помидоры в разных видах (кетчуп, соус к спагетти, томатная

паста, суп), независимо от того, прошли они процесс тепловой обработки, консервирования или нет.

Помидоры к тому же продлевают молодость! Это поразительное открытие, сделанное недавно учеными Австралии, также делает привычный овощ, сок и различные блюда из него желанными в рационе каждого из нас.

Томат вместе с нежирным молоком, кефиром (йогуртом), картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом попал в десятку про-

дуктов, которые, как считают австралийские ученые, содержат все необходимые для организма вещества.

Исследователи утверждают: если регулярно включать эти 10 продуктов в меню, можно при прочих благоприятных условиях дожить в добром здравии до 90 лет, сохраняя бодрость, молодость и ясность ума.

Стакан томатного сока «доставит» вам необходимую суточную дозу калия.

Салат и любые другие блюда из томатов ешьте без хлеба. Некоторые содержащиеся в нем вещества связывают многие ценные элементы, которыми богаты помидоры, и делают их неусвояемыми.

Т.В. Рымаренко,
кандидат медицинских наук



Сам себе доктор

Как мы часто спотыкаемся о какой-нибудь серенький неприметный камешек! Возмущенные пинаем его, и он отлетает в сторону. А между тем среди этих «подножных» камней попадаются и по-настоящему волшебные. Мало кто знает о целебных свойствах обыкновенных камней, но в последнее время в нетрадиционной медицине их используют все чаще и чаще.

Возьмем, к примеру, селенит - уральскую разновидность гипса. Ничего ценного в нем нет. Розоватый, рыхлый, в общем, мелом, правда, с примесью селена. Вот этим-то природным селеном камешек и за-

мечателен. Селен - один из самых активных участников борьбы со старостью. Нехватка его в организме приводит

к мышечной слабости, сердечно-сосудистым заболеваниям. В селене особо нуждаются печень и селезенка.

Постоянное ношение селенита в кармашке или ежедневное прикладывание минерала к больным органам: сердцу, печени, селезенке - предотвращает приступы, снимает боли, служит отличной профилактикой заболеваний. Возможен и еще один путь воздействия.

Возьмите кусочек селенита, сядьте поудобнее, закройте глаза и поднесите камешек к носу. Несколько раз глубоко вдохните. Представьте себе, как силой мысли вы расщепляете молекулы минерала до атомного уровня и вдыхаете их, направляя поток частиц на больной орган. Упражнение вам удалось, если минут через 10-15 вы почув-

ствуете во рту солоноватый привкус селенита.

Если же в вашей местности нет этого минерала, знайте, что селен, необходимый организму, содержится в

Целебная

рыбе, ракообразных, головоногих моллюсках, а также в яичном желтке и оливковом масле. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо употреблять рыбные блюда хотя бы два раза в неделю.

Чем знаменит сильвинит?

На Урале в Соликамском и Березниковском месторождениях добыва-



из газет

Шоколад... против

«Шоколад - эффективная защита от кариеса и прочих зубных напастей».

Такое сногшибательное по традиционным меркам утверждение - вовсе не происки производителей сладостей, вступивших в сговор с изнывающими от безделья дантистами. Этот вывод делают японские ученые.

Так вот, содержащееся в шоколаде масло какао, оказывается, и впрямь целительным образом действует на зубы, обволакивая их защитной пленкой и предохраняя тем самым от разрушения. Последние изыскания экспертов Японской лаборатории пищевых исследований и ряда других национальных институтов, вообще говоря, реабилитируют шоколад, что называется, по многим пунктам.

Самое поразительное, пожалуй, заключение:

содержащиеся в какао элементы - отличная профилактика от онкологических заболеваний, язвы желудка, сенной лихорадки и аллергий, они повышают сопротивляемость стрессам и улучшают работу артерий.

Подобные вещества-целители содержатся также в



красном вине и зеленом чае, однако 100-граммовая плитка в несколько раз действеннее чашки чая или бокала вина. Что же до избыточного веса, причину которого принято усматривать, в частности, в любви к шоколаду, то здесь все зависит от умеренности, тогда как сам шоколад не связан с лишними килограммами.

Ни с чем не сравнимый запах шоколада благотворно действует на мозг - уловив его, он начинает выделять альфа-волны, характерные для релаксации. Наконец, шоколад, нареченный предками «пищей богов», концентрирует внимание, что важно для водителей. Японские ученые изучают сейчас самый важный, пожалуй, практический вопрос: сколько шоколада позволительно во благо? Любителям диет они напоминают, что чашка какао содержит до 150 килокалорий, а шоколадная плитка - вдвое больше.

Вячеслав Томили

В роддом под музыку Вивальди

В Новгороде началась реализация программы «Лучшая музыка для будущих мам». Она базируется на опытах американских исследователей, которые установили, что уши ребенка начинают функционировать еще в утробе матери на пятом месяце развития. **Особенно благотворно на плод действуют сочинения Моцарта, Брамса, Вивальди.** Музыка, уверяют ученые, усиливает подсознательный контакт будущего ребенка с матерью. Разумеется, выводы подобных исследований всегда вызывают сомнения - результаты не поддаются точным количественным оценкам. В любом случае беременным будет неплохо забыть о гремящей повсюду попсе и послушать классические произведения.



Мальчики любят погорячее

Если летом выдадутся необычайно жаркие денечки - ждите на следующий год весной прироста мужского населения!

Как утверждают немецкие ученые, после тепловых волн происходит зачатие мальчиков, а после прорывов холодного фронта - девочек. Александр Лерхль из Мюнстера обнаружил, что **соотношение полов родившихся детей зависит от температур за месяц перед зачатием!**

Жаркое лето или не по сезону высокие температуры «поставляют» больше мальчишек, тогда как студеные зимы благоприятны для девочек. Лерхль

предполагает, что жаркие дни выводят из строя сперму, несущую женские хромосомы X, тогда как сперма, несущая хромосомы Y, более жароустойчива.

Это, конечно, не означает, что в тропиках рождаются только мальчики. Хотя температура мошонки подвержена сезонным изменениям, она меньше зависит от географии: с помощью одежды люди приспосабливаются к местному климату. Мошонка снабжена многочисленными потовыми железами, обеспечивающими ее охлаждение.

Лерхль делает некоторые прогнозы на будущее: в связи с глобальным потеплением возможно увеличение числа рождающихся мальчиков.

Елена Рудерман



Сам себе доктор

ют из горной породы сильвина (или сильвинита) калийную соль. Но сильвинит можно использовать и в лечебных целях. Он способен оказывать сильнейшее воздействие на

ких остатков морей и озер, в природе мы встречаем его гораздо чаще, чем думаем. Просто не обращаем на него

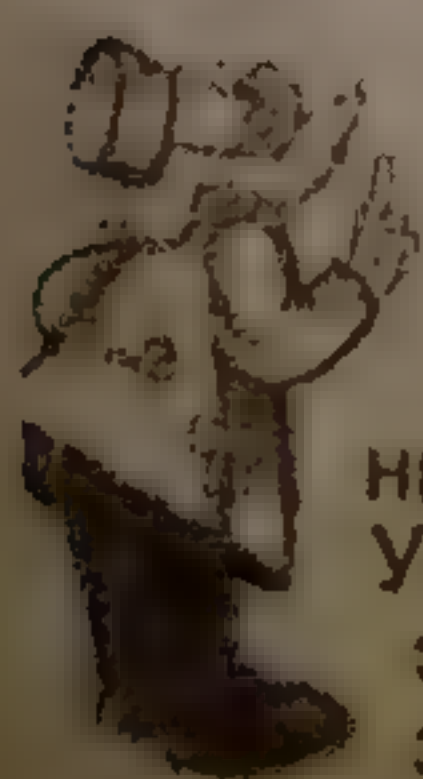
мечательное, он тоже обладает полезными свойствами. Постоянное ношение даже маленького кусочка гранита укрепляет мышцы, делая их более сильными и упругими, а характеру придает стойкость и твердость.

вах прикладывать морские камешки. И очень многим это нехитрое средство помогает.

Морская галька



сердечно-сосудистую систему. Его обычно прикладывают к больному сердцу. Кроме того, сильвинит помогает при заболеваниях щитовидной железы: прикладывайте небольшой камешек к щитовидке 2-3 раза в день по 10-15 минут.



Кстати, сильвинит есть не только на Урале. Поскольку этот минерал образуется из химичес-

внимания. Сильвинит бывает прозрачным, красным, желтым и голубым. Только не представляйте его как бутылочное стекло. Это мягкий зернистый минерал, к тому же, как правило, он покрыт слоем грязи, под которым разглядеть прозрачные цветные прожилки не так уж и просто. Но кто ищет, тот всегда найдет.

Самый распространенный на земле камень - гранит. И, что самое за-

более того, оказалось, что даже обычная морская галька тоже лечит. Как-то я отдыхал на море. И заметил, что на руке в районе сустава появилась шишка, которая с каждым днем увеличивалась. Большую часть дня я проводил на пляже. И из интереса стал прикладывать к шишке нагретую солнечными лучами гальку. Недели через две от нароста не осталось никаких следов. С тех пор я рекомендую своим пациентам при болях в суста-

Так что целебными свойствами обладают не только драгоценные камни и самоцветы. Даже простой булыжник может быть эффективным лекарством, нужно просто время, чтобы узнать, от какой болезни.

Анатолий Чинкин



**Елена Ефимовна
Андреева,
186000, Р. Карелия,
г. Олонец,
ул. Петроградских
курсантов, д. 8а, кв. 2**

Мария Ивановна Лукьянова,
152140, Ярославская обл.,
г. Переславль-Залесский,
ул. Октябрьская,
д. 10, кв. 73

Спешите подписаться!

**Тамара Павловна
Говоркова,
665350, Иркутская обл.,
г. Зима,
ул. Космонавтов, д. 68**

**Раиса Константиновна
Пескова,
187400, Ленинградская обл.,
г. Волхов,
ул. Работниц, д. 20, кв. 9**

В.Н. Петрова,
410009, г. Саратов,
пр. 50 лет Октября, д. 108, кв. 22

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Анжела,
656060, г. Барнаул,
ул. В. Шукшина, д. 34, кв. 59

В номере также использованы материалы из газет: «Исцеление», «Друг дома», «Здоровье и мы», «АиФ. Здоровье», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Всякая всячина», «Женское здоровье», «Изюминка».



Адрес редакции и издателя:
16109, Калининградская область,
г. Советский, ул. Плюснина, 3.
Тел. 03612-22111. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 222 Тираж 278185 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ
Цена в розницу свободная

2-й этаж
 Подписчики
 и почтальон
 1-й этаж
 1-й этаж
 1-й этаж
 1-й этаж
 1-й этаж
 1-й этаж
 1-й этаж

Генеральный секретарь - (3156) 55 13
Имущество, которое находится
в работе и в состоянии - 15 55 55 13
Генеральный бухгалтер - 15 55 55 13
Копия документа - 15 55 55 13

| | |
|-------------|-------------------|
| Директор | И. В. Воронцов |
| Заместитель | И. В. Воронцов |
| Секретарь | И. В. Воронцов |
| Синдрок | О. Г. С. Воронцов |
| Корректор | И. В. Воронцов |
| Набор | И. В. Воронцов |
| Корректор | И. В. Воронцов |
| Директор | И. В. Воронцов |

Ай, болит!

Газета-целительница № 9 (293) 27 февраля 2001 г. г. Барнаул и В. Белоусов



Только для жителей Архангельской области!

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки на II полугодие 2001 г. устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз телефонный аппарат;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз миксер;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз миксер.

Для участия в розыгрыше до 15 апреля вышлите в редакцию копии абонементов с пометкой на конверте «розыгрыш». Подписка принимается до конца марта.

Здравствуй, доктор АЙБОЛИТ!

Я лечусь по «Ай, болиту!»

С. из г. Череповец! Я лечусь от этой же болезни по рецепту П. Ермака. Вы можете найти его статью «Задушил я эпилепсию!» в газете «Ай, болит!» за 27 июня 2000 г.

Людмила,
Р. Марий Эл

И лапти сплету, и веник смастерю

Могу выслать лапти из лыка. Очень помогают при гипертонии, сердечных заболеваниях, болезнях позвоночника. Изготовлю на любой возраст и размер.

Также могу выслать веники из березы, дуба для бани и сауны. От вас письмо-заявка плюс 2 конверта с обратным адресом.

Николай Майоров,
428902, Р. Чувашия,
г. Чебоксары,
п. Октябрьский,
ул. Лесхозная, д. 16

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и номер паспорта, дата рождения, место прописки), еще и номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования. Это не наша прихоть - таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары нашим внештатным корреспондентам за январь. А также необходимо прислать номер страхового свидетельства тем, кто уже получил гонорар за июль-декабрь прошлого года.

Так что, уважаемые товарищи, пожалуйста, побыстрее сообщите недостающие данные!

Спасибо, что вы есть!

Здравствуй, работники «Ай, болит!». Огромное спасибо, что вы есть, что так добры и отзывчивы.

Я уже дважды обращалась к вам в силу жизненных обстоятельств. Первый раз мне очень быстро выслали спецвыпуск «Ай, болит!» номер 4 за февраль 1999 года по лечению рака. А потом мне не удалось подписаться на I квартал 2000 года, а только со II квартала. Я опять написала. И что вы думаете? Мне выслали все недостающие номера и даже спецвыпуски с письмом. Моей радости не было предела!

Дорогие мои! Низко вам кланяюсь за помощь, за вашу обязательность перед нами - подписчиками. Крепкого вам здоровья, успехов, всего доброго!

Валентина Николаевна Возовик,
Белгородская обл.

**Информация
о досрочной подписке на стр. 8**

Уважим чужой выбор

В нашей обширной почте оказалось несколько не-обычных писем с возмущением обзвучив публикациями. Так, Елена Павловна С. из г. Воронежа пишет: «В спецвыпуске написано про мат - мол, тоже иногда выручает. Даже читать не хочется такие статьи! Мои соседи увидели - тоже ужаснулись. Как можно пропагандировать матерщину?!» А вот строки из письма Натальи Андреевны Прошиной из Вологды: «Открываю свежую газету - а там написано о лечении сексом! Стыд и срам! Кому это надо?! Ну ладно - многие другие издания пишут «про это» - пусть, у них свои читатели. Но уж «Ай, болит!» - то - нашей серьезной, уважаемой газете - зачем такое безобразие?!»

Дорогие Елена Павловна, Наталья Андреевна и все солидарные с ними! Вы правы, что у каждого издания - свое назначение. И «Ай, болит!» как был, так и остается газетой, рассказывающей об опыте лечения народными средствами. Но, как говорится, из песни слова не выкинешь. Не мы - ученые признали, что в некоторых случаях мат (да, да - гадкий, отвратительный!) снимает напряжение, создает душевное равновесие, а секс может избавить от головной и других видов боли, поправить здоровье. Мы лишь поведали об опыте людям - ничего не навязывая. В самом деле - если есть и такие способы оздоровления, почему приверженцам того и другого ими не воспользоваться? Ведь поначалу и лечение мочой казалось диким. А посмотрите, теперь урилотерапия - признанное средство исцеления. На что не пойдешь ради выздоровления?! И, наверное, тут мат и секс для некоторых - не самые плохие способы. Конечно, каждому - свое. И, по-видимому, просто надо быть терпимей и доброжелательнее к чужому выбору.

И. В. Крылова

Здравствуй, доктор

От перцовой настойки растут волосы бойко

Юля П. из Иркутской области, не переживайте! У моего мужа тоже залысины были. Так он проплешины перцовой настойкой и луком натирал. Утром одно, вечером - другое. Настойку можно и самим приготовить. Залейте 2-3 стручка красного перца полстаканом спирта или самогонки. Постоит с неделю - и мажьтесь. Лук перекрутите и сок втирайте в голову. Делайте так несколько раз в день - хуже не будет. Муж с июля лечиться начал, а к октябрю уж волосы отрасли.

Анфиза Михайловна
Михеева,
Кемеровская обл.



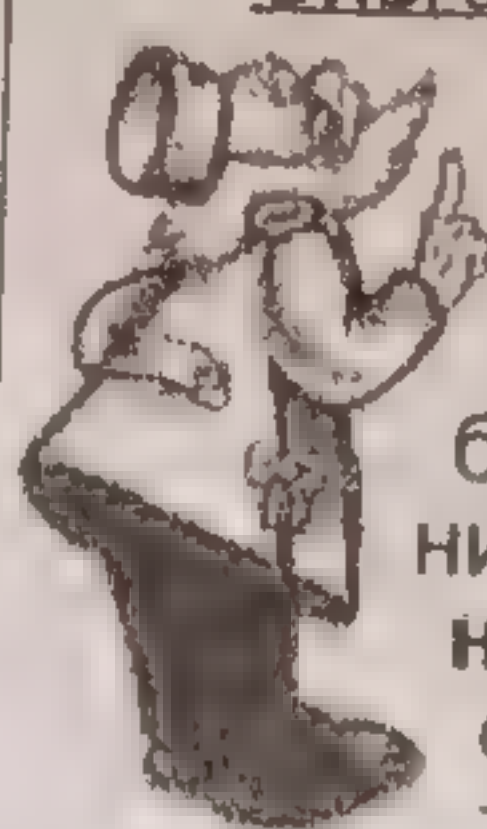
Чтоб волосы не выпадали

Юля П. из Иркутской обл., попробуй вот такой способ: возьми ложку меда, ложку соли, смешай да подогрей, чтоб все растаяло. Волосы вымой или намочи - иначе все слипнется. Вот и втирай это тщательно в голову, массаж делай (я аж 15 минут делаю). Минут через 5 голову вымой. А потом мой ее только дегтярным мылом.

Нина Алексеевна,
г. Владивосток



Меновазиновые натирания избавили от страдания



Ольга Владимировна Ахмадиева из Свердловской области! Вот Вы пишете, что нос постоянно заложен. У меня тоже гайморит 6 лет был. Летом и зимой по 40(!) флаконов нафтизина да галазолина покупала. И дома, и на работу - все с пузырьком да пипеткой. Ни сна, ни покоя. И вот дали мне рецепт: лечение меновазином. Но не тем, что в аптеке есть, а специально приготовленным. На 100 г спирта надо: ментола - 2,5 г, новокаина - 1 г, анестезина - 1 г. Этим составом я натирала 2 раза в день и на ночь гайморовы пазухи и лоб. После натирания лица сразу накрывалась полотенцем (глаз не откроешь, так горит!). И лежала минут 20. Где-то недели через 2 задышала свободно. Но лечилась год, изо дня в день. Зато вот уже несколько лет здорова и Вам того же желаю.

Анна Максимовна Фурсова,
Тамбовская обл.

Насморк лечу... глазной мазью

А.С. Ахмедова спрашивала, как вылечить насморк. Я борюсь с ним очень просто. Смазываю нос гидрокортизоновой мазью (глазной, стоит недорого). А уж если насморк хронический - пейте побольше соков с мякотью.

Нинель Ивановна
Чувинская,
г. Н. Новгород



Содой да солью с гипергидрозом боролась

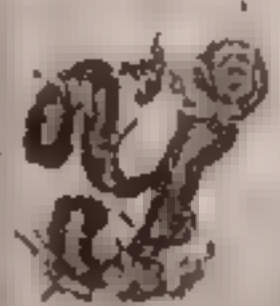
Кто-то из Карелии спрашивал, как гипергидроз лечить. У меня была такая же проблема. Врачи говорили, что появляется эта болезнь на нервной почве да из-за аллергии. И научили лечиться так:

в стакане кипяченой воды я разводила ч. л. соли и ч. л. пищевой соды. Смазывала между пальцами и тело, потом все пересыпала крахмалом. Наливала в таз раствор (на литр воды по ч. л. соли и соды) и парила ноги.

Пила поливитамины. Да еще мне делали уколы с витаминами С, В12, В6. Помогло!

Евдокия Петровна
Барашова,
Калужская обл.

По малину в сад пойдем



меня на даче Новозеландская шпинат-малина занимает почетное место. Из ягод ее готовлю соки, вино, пастилу, джем, замораживаю на зиму. А листья можно солить, как капусту, варить из них супы, готовить салаты, сушить и заваривать, как чай.

При постоянном употреблении сока из ягод и листьев проходят хронические болезни,

улучшается деятельность нервной системы, пищеварения, выходят камни. Организм очищается, молодеет. Полный худеет, худой полнеет. Мне вот 62 года. Болезней букет был, тучность, одышка. А сейчас могу побороться с молодыми, играю с двухпудовой гирей.

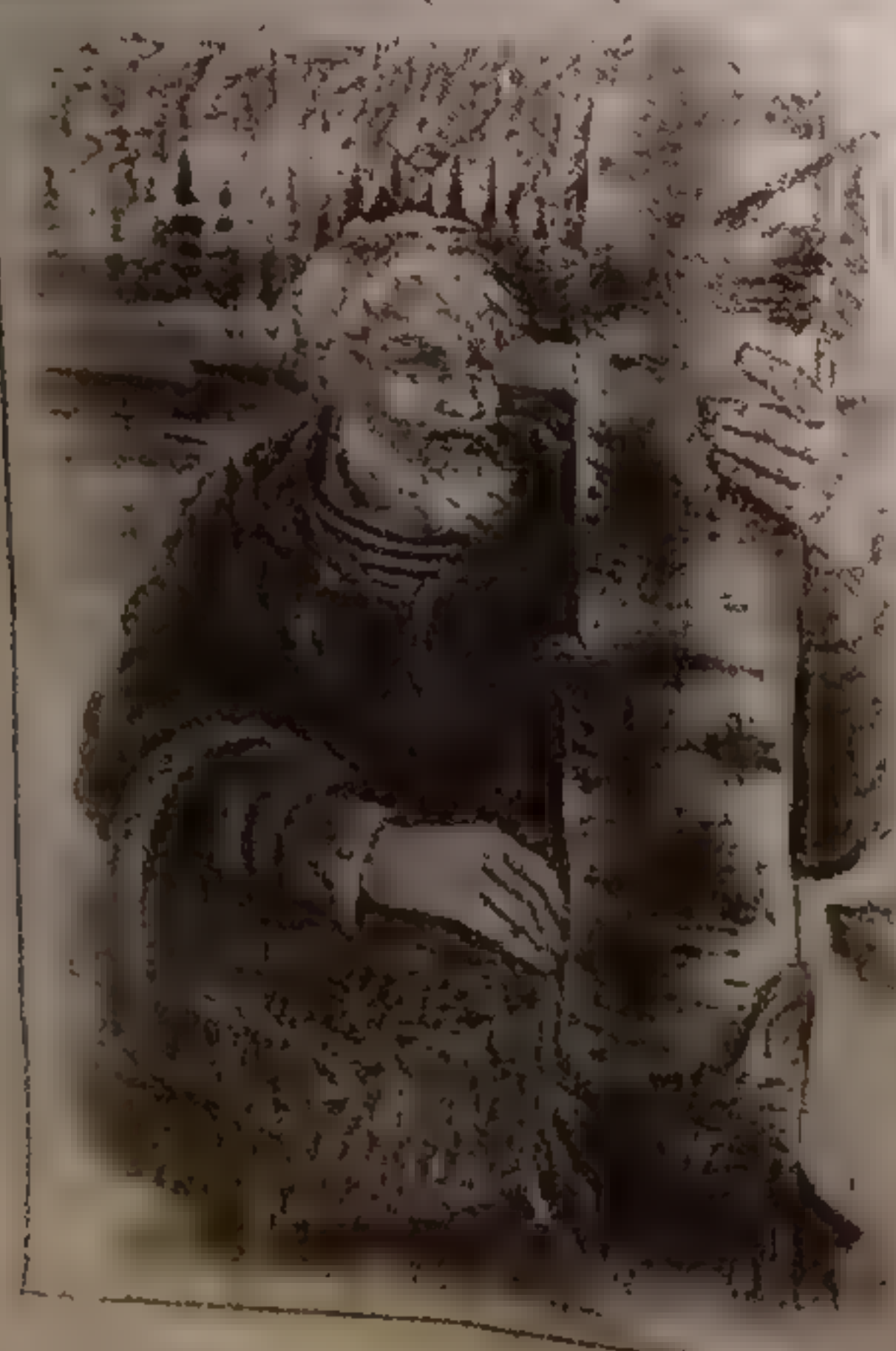
«Шпинат-малина» - растение однолетнее. Высаживают его рассадой, как помидоры, в те же сроки. Растение мо-



розостойкое. Урожайность с 4-5 кустов - ведро. Вкус кисло-сладкий, пресноватый. Для получения семян спелую ягоду раздавить на бумаге, высушить.

Инвалидам семена вышлю бесплатно. Кто заинтересовался - пишите и вкладывайте подписанный конверт с литературой А.

Иван Филиппович Зорин,
662549, Красноярский край,
г. Лесосибирск,
ул. Юбилейная,
д. 14а, кв. 2, а/я 210



Айболит!



Отзывчивости посредник не нужен

В последнее время на нас посыпались бандероли. Не успеем получить на почте одну партию, как уж другая подоспела. А в пакетах - каштаны, морозник, вахта трехлистная, самодельные приборы для изготовления «живой» и «мертвой» воды... В. Б. Черкасов из Волгограда прислал упаковку собранного им корня пиона: «Перешлите в Удмуртию...» Т. В. Кушнарченко из Краснодарского края послала пакет разнотравья: «Надеюсь, они поправят чье-то здоровье». Словом, в посылках то, что просят, молят выслать болящие.

Конечно, мы рады отзывчивости читателей. Тем более что пакеты приходят с напутствием не терять надежды, с описаниями случаев исцеления народными средствами даже от самых тяжелых недугов.

Но дело-то, друзья, в том, что у редакции нет возможности для хранения и пересылки лечебного сырья. Ни специального складского помещения, ни людей, которые могли бы бандеролями заниматься. Офис с несколькими компьютерами - вот и все наши апартаменты. К тому же некоторые отправители рассчитывают через редакцию получить оплату: так, мол, надежнее. Но поймите, дорогие: «вышибалами денег» мы тоже быть не в состоянии, у нас совершенно другая работа - выпускать газету. И впредь обещаем стараться в этом плане, чтоб не разочаровывать вас, читателей.

А что касается бандеролей... Так ведь каждый просящий о помощи, как правило, указывает свой адрес. Значит, можно обратиться к нуждающемуся напрямую, без посредника.

Давайте так и условимся. И всего вам, наши уважаемые читатели, доброго!

И. В. Крылова

«Надеюсь и жду - не пустого ответа...»

Я живу сейчас чуть ли не на честном слове. Полтора высших образования при ДЦП с рождения: парализованы ноги и правая рука, пишу левой. Правда, при машинописи участвует и правая - освоил набор варарси, самоучкой. Но машинка стоит с отвалившейся буквой - на ремонт все время чуть-чуть не хватает денег. Как и на лекарства: пенсия по инвалидности - мизер! Так вот теперь хожу (вернее - тащусь) по улицам с плакатом на шее: «Подайте, пожалуйста, инвалиду на хлеб и лекарства». Мне очень нужна софора японская. Хоть и нищ, но бандероль оплачу. Вышло так, что живу

один в однокомнатной квартире. Со мною кошка-мама и кот-сыночек. Вот и вся семья. Одна радость - «Ай, болит!». Вот и решил обратиться за помощью.

Надеюсь и жду - не пустого ответа!

Поскольку ж должны где-то быть чудеса!

Всех благ, «Ай, болит!» - золотая газета!

И впредь радуй наши сердца и глаза.

169400, Р. Коми,
г. Ухта-10, до востребования,
Мальцеву Валентину
Ивановичу

Лечат понемножку огурец и ложка

Игорь из Тамбова хотел узнать средство против чесотки. Я поступала просто: брала солёный огурец холодной консервации (без уксуса), разламывала и этими половинками смазывала заражённые места. А ещё можно нагреть деревянную ложку над огнём и приложить к болячке. Будет сильно зудеть, но терпите. Повторяйте так, пока не прекратится зуд.

Анна Яковлевна Долгова,
Саратовская обл.

Сижу летом на диете

К лету я стараюсь похудеть и всегда в это время пользуюсь яблочно-кефирной диетой. Целыми днями ем только кефир и яблоки. А результат замечен уже на третий-четвертый день. Но эта диета хороша только для лета. Зимой же трудно просидеть на холодном кефире - организм требует тепла и энергии.

Елена К.,
Тульская обл.

И запела звонче прежнего

Ольга Дмитриевна - учитель пения. Надо к новогодним праздникам готовиться, а у нее голос пропал. Не сразу, а постепенно: сначала простыла, потом на работе перестаралась. Так что к праздникам уже шептала. Что делать?

Выбрала она себе рецепт для оперных певцов: желток свежего яйца смешивается с ч. л. меда и ч.

л. коньяка «Белый аист». Пила такой коктейль все выходные, каждые 2 часа. Ночью, правда, спала. А потом еще повторила курс в следующие выходные. Да про недуг и забыла.

Людмила Викторовна
Мельникова,
Пермская обл.

А у нас ребята рослые

Хочу подсказать Лидии Ивановне средство для роста ее родственника. Нужно пить теплое молоко, смешанное с сырыми яйцами: на два стакана яйцо. Смесь хорошо взболтать. Средство испытанное. С давних пор у нас ребята с маленьким ростом перед армией так делали и служить уходили подростками. А уж из армии возвращались - о-го-го какие!

Мария Семёновна Путинцева,
Краснодарский край
д. Усть-Маш

Совет от системной склеродермии

Прочитала просьбу Резцовой Т. Н. прислать ей рецепт от системной склеродермии. Недавно мне как раз попала на глаза статья кандидата медицинских наук К. Трескунова. Вот что он советует. Сначала приготовить сбор: лист подорожника большого, трава тысячелистника обыкновенного - по 100 г, трава зверобоя продырявленного, донника лекарственного, цвет ромашки аптечной, ноготков

лекарственных - по 50 г, лист и ветки малины дикой, трава герани луговой, полыни обыкновенной, марьяника дубравного, золотой розги, буквицы лекарственной, лист и корень одуванчика лекарственного, цвет и лист иван-чая узколистного - по 25 г каждого.

Ст. л. смеси залить пол-литром кипятка, довести до кипения, настоять час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Потом надо гущу заварить снова стаканом кипятка, час настоять. Этим настоем протирать кожу 2 раза в день и делать микроклизмы (по 50 г).

Но и после этого гущу не выбрасывают, а сушат на белой бумаге и складывают в банку. В конце недели высушенную смесь заливают 3 л кипятка, настаивают час и выливают в теплую ванну. Принимать такую ванну надо 20 минут, а потом, не споласкиваясь, ложиться в теплую постель.

Так он вылечил 19-летнюю девочку.

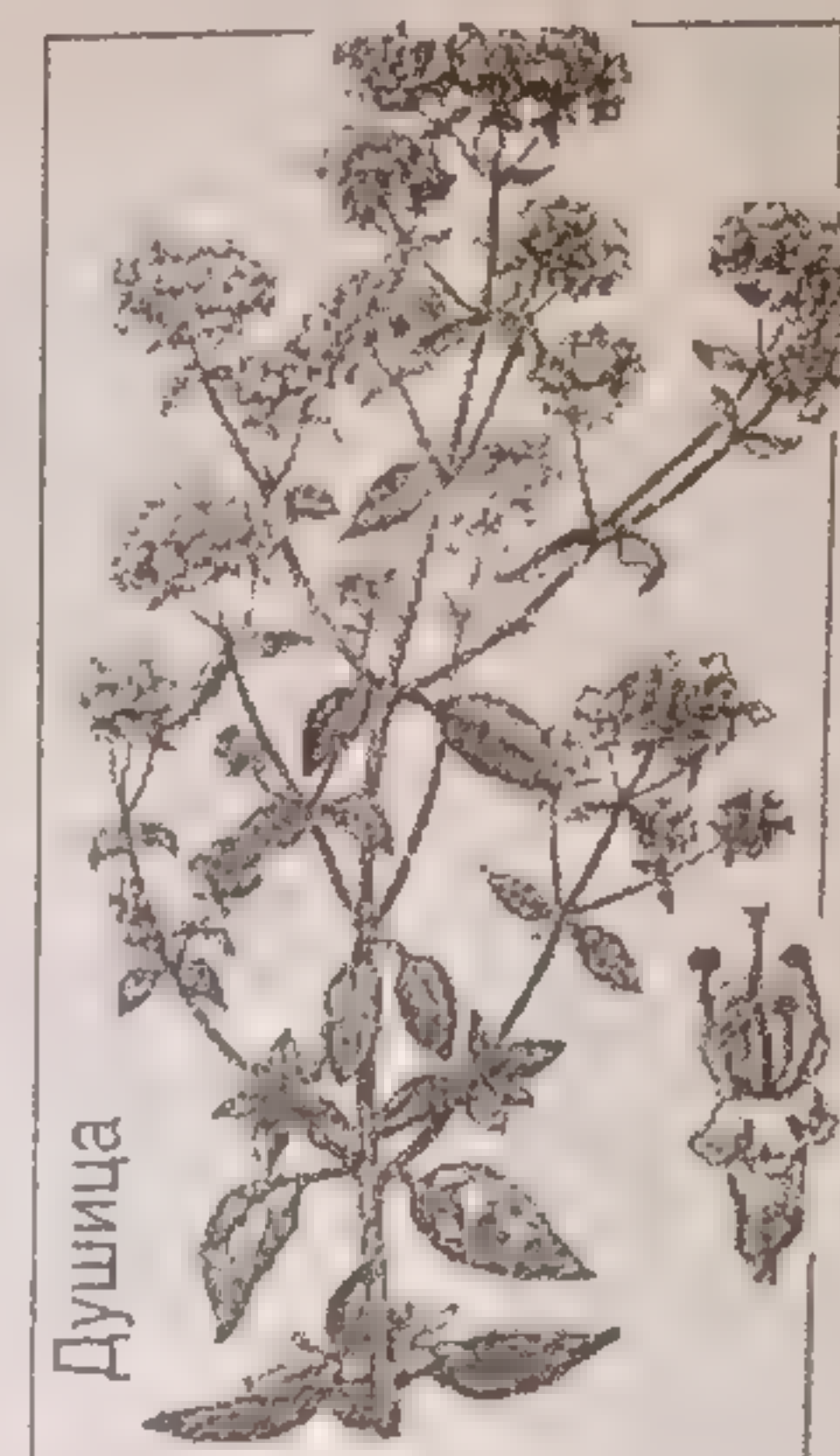
Юлия Степаненко,
г. Калининград



Герань луговая

Ну, грипп,

дый раз смесь я брала разную. То чабреца, липы да мать-и-мачехи заварю. То душицы, ромашки и календулы. В другой раз - зверобоя, мяты с подорожником. Залью ст. л. сбора литром холодной воды, доведу на медленном огне до кипения, сниму и час в термосе настаиваю. А потом в течение дня за полчаса до еды да на ночь горяченького настоя «вприкуску» с медком стакан и выпью.



укутывалась пуховым платком и так спала. А настойку я готовлю вот как. Натолкаю в 700-граммовую баночку по «плечики» цветов сирени, залью 60-градусным спиртом, крышкой закрою и поставлю в темное место. Баночки надолго хватает. Настойка эта и ломоту в суставах, какая при гриппе бывает, уймёт. Помимо шеи и груди обязательно на ночь я еще стопы перечной настоек натирала. Но только слегка, а то она очень жжет.

И сразу же теплые носочки надевала. Для настойки этой темная бутылка нужна. Я ее на треть нарезанным колечками горьким перцем заполню, опять же 60-градусным спиртом залью и в темном месте храню.

Вот так я от гриппа спасалась.

Светлана Владимировна
Грязнова,
Ростовская обл.

Воздух в дом, микробы - вон!

Каждый из нас не боится осложнений после тяжелой простуды? И каждый лечится по-своему. Например, моя хорошая знакомая просто без ума от мирта: столовую ложку кладёт на стакан воды, настаивает 2-3 часа и пьёт по трети стакана 3 раза в день за полчаса до

Дважды в день я своим любимым бальзамом «звездочка» прогревалась. В заварной чайник, предварительно заткнув носик ваткой, опускала кусочек бальзама величиной со спичечную головку, заливала кипятком и, накрывшись полотенцем, вдыхала пары носом, а выдыхала через рот и наоборот. Это и боль головную снимало, и кашель успокаивало, и нос «пробивало». Помимо этого нос я еще соком каланхоэ, отжатым через марлю, закапывала. А чтоб меньше краснел да болел - жирным кремом ноздри смазывала. Грудь синей лампой прогревала, потом на нее, спину и подолы йодную сетку делала и тепло одевалась.

К зиме я всегда спиртовые настойки из сирени и горького перца делаю. Тут-то они мне игодились. На ночь я растирала грудь, шею и спину настойкой сирени,

слегла. Решила по полной программе лечиться. Утром первым делом 20 минут ч. л. растительного масла просасывала, как конфету. Ни в коем случае не глотала, а выплевывала в ведро. Потом язык чистила: ложечкой соскабливала налет, особенно с корня языка. Ну а затем - зубы. Вроде бы и ничего особенного, но все это организм от микробов хорошо очищает.

Пока я эти процедуры делала, у меня уж настоек трав готов. Каж-

пищи и готовим лечебный раствор. В кипяченую воду (1,5 л) кладем столовую ложку крупной соли, добавляем сок одного лимона и один грамм аскорбиновой кислоты. Все составляющие растворяем и выпиваем эту адскую смесь в течение полутора часов. Принима-

или почек сосны и 0,5 кг корней малины. То и другое измельчают и укладывают слоями в стеклянную банку, переслав смесь растений сахаром и медом (1 кг сахара и 0,5 кг меда). Доливают

Некоторым очень хорошо помогает растительное масло, ложку которого надо рассасывать во рту в течение 15-20 минут, а потом выплюнуть и прополоскать рот горячей водой.



Против гриппа - бабушкины подсказки

мать такое лекарство лучше вечером - утром проснетесь здоровым. Я слышала о чудодейственных свойствах сосновых почек... Да, есть старинный «бабушкин» рецепт. Его используют для снижения температуры при гриппе. Берут 1 кг отростков пихты

200 мл кипятка. Настаивают сутки, потом томят на водяной бане 6-8 часов и снова настаивают двое суток. Образовавшийся ярко-малиновый сок сливают и хранят в темном месте. Взрослые принимают по ст. л. 4-5 раз в день перед едой. Но это очень сложно, а что-нибудь попроще?

А традиционные клюква и брусника? С ними хорошо во время гриппа пить чай, а на ночь - насыщенный отвар яблок с медом. Есть еще одно замечательное средство от гриппа. Натереть на терке луковицу средней величины и залить ее кипящим молоком (0,5 л), настоять в теплом месте двадцать минут,

«Меню» для гриппа

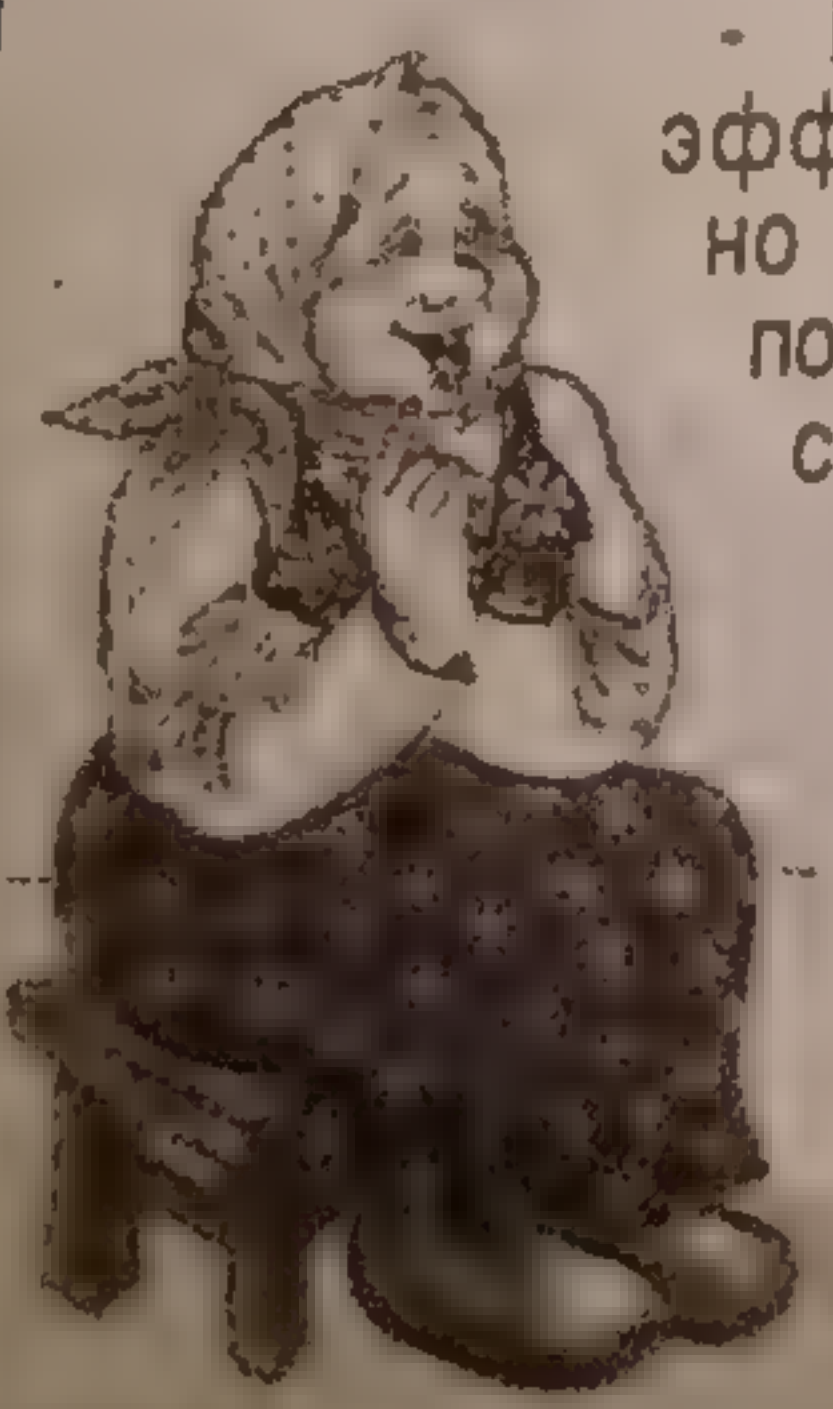
Началось все с першения в горле. Обычно я в таком случае молочную смесь готовлю - она хорошо горло смягчает. В стакане горячего кипяченого молока растворяю пол чайной ложки соды, ч. л. сливочного масла и мед (по вкусу). Все перемешиваю и выпиваю маленькими глотками.

А тут поленилась, а зря - на дворе эпидемия гриппа, вот и

Фитотерапевт В. К. Лавренев - снова наш собеседник. И не случайно - по слухам, грипп уже пришел и очень скоро опять должна случиться эпидемия.

Что делать?

Есть очень эффективный, но трудновыполнимый способ быстро вылечить себя. При появлении первых признаков болезни прекращаем прием



ТЫ И ВЛИП!

еды. Или делает по-другому: 3-4 листа мирта мелко наре-зает, заливает стаканом кипятка, пару часов на-стаивает и выпивает как чай, в один приём. Мирт действует сильнее анти-биотиков и при этом по-вышает иммунитет.

Лично мне нравятся паро-вые ингаляции. Если в апте-ке нет листа эвкалипта - по-купаю эвкалиптовый веник на базаре и обрываю с него ли-стья.

Горсть бросаю в литр ки-пятка, накрываюсь над посудн-ой одеялом и дышу: вдыхаю через нос, а выдыхаю через рот и наоборот.

Минут через 15 становит-ся гораздо легче - в листьях эвкалипта много эфирных масел, убивающих микробов. Раз 10 в день так делаю - и доволен.

Ни один больной не может обойтись без свежего возду-ха! Бывало, прихожу по вызо-ву на дом, а там все двери и окна закрыты наглухо - боят-ся холода. А ведь свежий воздух - прекрасное сред-ство от лёгочных заболе-ваний. На нём работают все морские и лесные курорты. Послал раз на курорт роди-телей с больным бронхитом малышом. Лечили врачи его месяц, а толка никакого. Че-рез три дня пребывания в Сочи все признаки бронхита исчезли!

До появления антибиоти-ков больных пневмонией укладывали в ватный мешок и выносили спать целый день на веранду, лишь бы мороз был не ниже -150. И больные выздоравливали. В Сочи в

январе окна во всех лечебных корпусах санаториев открыты круглые сутки. А на ку-рорте в Ялте врач мне назначил сон в спаль-ном мешке в 10 метрах от воды. Встаёшь утром - пар изо рта. Так что в комнате больного фор-точки должны быть посто-янно открыты. Микробы очень боятся свежего возду-ха.

Правила борьбы с просту-дой для себя я вывел давно. При ОРЗ и гриппе, если нет осложнений, в первые 2-3 дня не нужно лечиться антибио-тиками - бесполезное и вред-ное занятие. Переходите сра-зу на голод с питьём настоев трав: липового цвета, плодов и листьев малины, листьев мяты, Melissa и других. На 5-й день болезни вырабаты-вается иммунитет, и человек начинает выздоравливать. Хорошо обрывает болезнь приём своей свежей урины по полстакана три раза в сут-ки и промывание ею же носа и глотки. Проверил лично на себе.

Николай Николаевич Штаб,
Краснодарский край,
п/о Ботаника

Чтоб спастись - надо... мылом запастись!

Что как, а наша семья от насморка и гриппа спа-сается... хозяйственным мылом. Умываясь, намылива-ем палец и промываем нос изнутри, потом прополаскива-ем. Да и зубную щетку после

цидные свойства.

Кстати, при влажной уборке можно использовать отвары трав. Протерев тряпочкой, смоченной в та-ком отваре, пыль, вымыв полы, ванную и туалет, вы по-настоящему оздоровите вашу квартиру, сэконо-мив на дорого-стоящих и не все-гда безвредных аэрозолях. Такая уборка в период эпидемии гриппа будет очень по-лезной и помо-жет избежать болезни.



чтобы молоко не остыло, проце-дить и выпить всю порцию сразу перед сном, а если не одолеть, по-ловину оставить на утро, но пить обязательно горячим. И так три-четыре дня. Грипп пройдет без осложнений.

- А запахи могут бороться проив гриппа?

- Конечно. Напол-ните помещение, где есть больной, лечеб-ным ароматом, на-пример, можжевель-ника или других хвой-ных деревьев.

Поможет и высу-шенная трава души-цы, полынь, соцветия тысячелистника, ромашка. У всех рас-тений есть бактери-

чистки зубов мылом натира-ем. Перед чисткой смываем. А чтоб зубы наши красивые да белые были, не болели и не крошились, в баночку с зубным порошком по ложке соли и соды добавляем.

Татьяна Николаевна
Камышенцева,
Ставропольский край

Я чеснок запасую впрок

Не стоит бояться еже-годной эпидемии гриппа. Хочу поделиться опытом: он позволяет во-обще не болеть или, в край-нем случае, выздороветь в течение 2-3-х дней.

Я взяла «на вооружение» бусы из чеснока. Дольку чеснока делю на две час-ти, и всего делаю 13 таких бусинок. Стараюсь, чтобы бусы не обхватывали плот-но шею - всё может быть, особенно ночью. Ношу их постоянно и меняю каждые два дня.

Кроме того, стараюсь поча-ще есть чеснок. И пью чай с лимоном.

Но если вдруг случится заболеть, я в первый же день завариваю вместо чая цветы липы - они убива-ют любой вирус гриппа. Перед сном обтираюсь холодной водой с добавлением сто-лового уксуса, только волосы не мочу. Потом заво-рачиваюсь в чистую простынь, шерстяное одеяло, на голову - тёплый платок и ложусь. Выпиваю большую кружку липового чая без сахара (иногда с малино-вым вареньем). Минут через пятнадцать, хорошенько про-потев, быстро обтираюсь и перехожу в сухую чистую по-

стель. После все-го этого температу-ра быстро снижается до нор-мальной. Но иногда поднима-ется снова. Тогда я просто все повторяю, а в следующие день-два пью липовый чай и бульон с долькой чеснока. И обязательно - витамин С.

Такой способ уже много лет помогает мне, моим род-ным и близким быстро справ-ляться с гриппом.

Людмила Ивановна
Савельева,
Ленинградская обл.,
пос. Заклинье

Бальзаму с молоком грипп - нипочем!

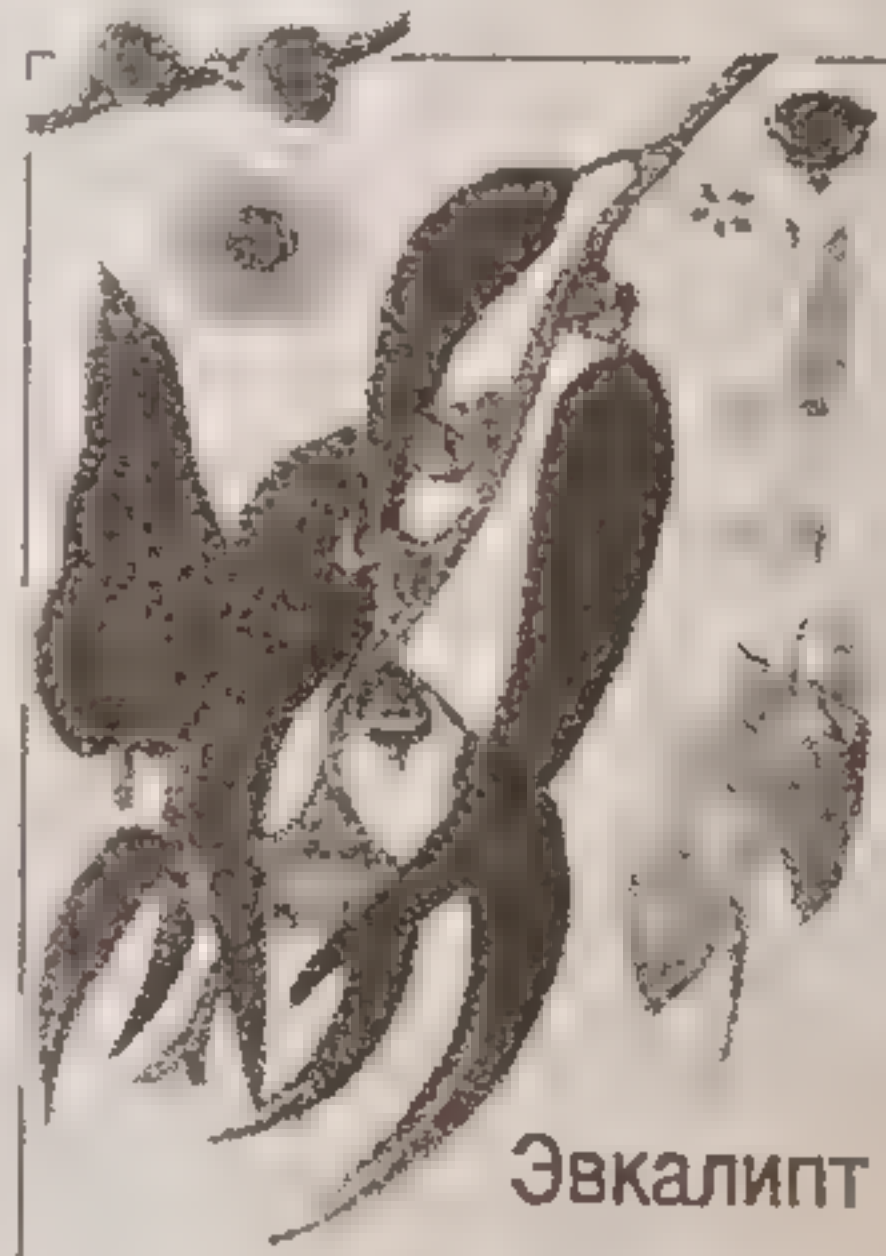
С легла я как-то от грип-па: температура высо-кая, в горле все дерет. От кашля удержу нет - всю грудь надорвала. Я и горло полоскала, и траву заварива-ла, и виски да нос бальзамом «звездочка» натирала - а кашель уж душит! А дай, думаю, попробую бальзам с кипяче-ным молоком. Будь что будет!

Вскипятила молоко, доба-вила бальзама на кончике ножа да ч. л. сахара. Осту-дила немного и стала пить неболь-шими глотками - ничего, приятно, мя-той пахнет.

Немного погода бросило меня в жар, потом - в хо-лод. Забралась я под одеяло, сверху еще одно накинула да и задремала.

К утру кашель утих. А к ве-черу и температура спала. Теперь-то этот чудесный на-питок у меня всегда под ру-кой.

Александра Леонидовна
Никитина,
Свердловская обл.



Эвкалипт

Не носите грипп... на ногах

Группа канадских ученых сделала поистине сенсацион-ное открытие. Оказывается, на подошвах существуют спе-циальные рецепторы, охраня-ющие здоровье. Когда чело-век здоров, он, естественно, ходит, и рецепторы подают организму сигнал: «все в по-рядке».

Когда человек заболевает и лежит, рецепторы не работают, иммунная система мо-билизует все резервы на уничтожение бо-лезнетворных мик-робов. Если же че-ловек болеет, но продолжает хо-дить, это дезориен-

тирует работу защитных сил, так как рецепторы дают невер-ный сигнал «я здоров». Теперь понятно, почему так часты ос-ложнения у тех, кто, как гово-рится, «перенес болезнь на но-гах».

Ученые поставили такой эк-сперимент: две группы больных в одной больнице лечили по-разному. Нет, лекарства и про-цедуры были одни и те же, но первая группа ходи-ла, а вторая не вста-вала с постелей. Надо ли говорить, что участников первой группы пришлось ле-чить вдвое дольше.

Цезарь Львов



Соленое грозит слепотой

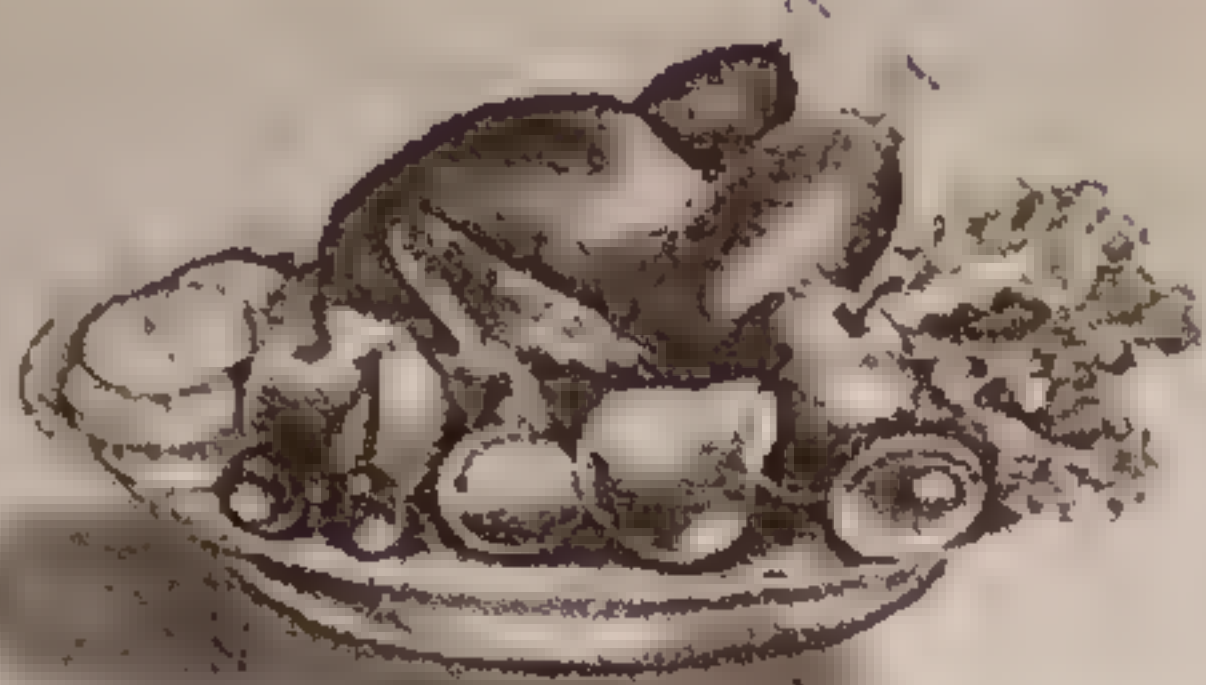
Пересол сказывается и на глазах. Более того, он угрожает любителям солененького катарактой и, как следствие, слепотой. Австралийские врачи отмечают: проблемы с глазами могут возникнуть еще и из-за повышения артериального давления. Причина та же - избыток соли в пище.

Пары бензина - рака причина

Датские ученые установили, что люди, постоянно вдыхающие пары бензина, раком молочных желез болеют в 2 раза чаще. Те же, кто контактирует с этим веществом в течение 40 лет (автомобилисты или автомеханики), рискуют в 4 раза больше. Кстати, вопреки всеобщему убеждению, раком груди болеют и женщины, и мужчины.

Вместо алкоголя - сладости

По статистике американских ученых среди трезвенников всего 16% сладкоежек, а среди любителей выпить - 65. Врачи надеются, что это открытие поможет разработать специальную диету для «раскачавшихся» алкоголиков.



Существуют блюда, специально предназначенные для снятия боли. Она незаметно проходит по мере насыщения, и не нужно ни пилюль, ни микстур.

Вот, например.

Для приготовления супа требуется 750 г свежего карпа, несколько горошин черного перца, 2 ст. л. уксуса, ч. л. соли и полтора литра воды.

В воде-то как раз и таится добрая половина успеха. Ее вместе с перцем следует кипятить на медленном огне не менее двух часов так, чтобы выкипела по меньшей мере треть. После этого перец удаляется и в кипящий отвар кладется рыба: разделанная и слегка припеченная с обеих сторон (без



От мигрени... супчик древний

масла!) на раскаленной сковороде. Затем в кастрюлю добавляется по вкусу уксус, соль, и все это варится под крышкой еще 30 минут.



вот рецепт жаркого, которое благотворно сказывается на сердечной деятельности.

Берется 250 г говядины, 30 г кунжутного (можно заменить оливковым или кукурузным) масла, цедра апельсина, лимона, мандарина - всего по 30 г, соевый соус

- 5 г, водка - 10 г, имбирь - 13 г, лук репчатый - 13 г, сахар, соль и перец красный по 5 г, перец душистый - 1 г.

Вырезку или мякоть задней ноги нарезают тонкими ломтиками, солят и маринуют 5 минут в водке. Имбирь, репчатый лук, красный стручковый перец и цедру цитрусовых нарезают небольшими квадратиками. Подготовленное мясо жарят во фритюре до образования коричневой корочки и откладывают. На эту же сковородку, оставив в ней немного жира, кладут душистый перец, встряхивая, поджаривают его, потом добавляют красный перец и также поджаривают. Затем наступает очередь мяса и всех перечисленных приправ. Огонь убавляют и держат на нем, пока не испарится вся жидкость.

Внешний вид блюда весьма привлекателен. Вкус - острый и нежный, аромат - упоительный.

Разумеется, не стоит думать о том, чтобы лечить таким образом серьезные заболевания сердца. Но неприятные ощущения жаркое определенно снимает, укрепляя сердечную мышцу и выравнивая ритм. Так, по крайней мере, считают специалисты по древней китайской медицине.

«Исцеление»



Все секреты из газет

...Звонок от Татьяны раздался на второй день Рождества, и я искренне обрадовалась. Она живет далеко от Москвы и навещается лишь когда с ее единственным сыном Кириллом случается особо выдающаяся неприятность.

Театральная эпидемия

Кирилл работал в московском театре. А поскольку оклад там невелик, подрабатывал в одном шоу. Ему досталась роль то ли чертенка, то ли инопланетянина. В течение почти всего представления Кирилл был в жутковатой маске. В шоу хорошо платили, играли только молодые актеры. Поэтому казалось очень странным, что коллектив часто менялся.

Через неделю работы Кирилл начал преследовать депрессия, невыносимая вялость, стали сниться кошмары. В кошмарах - страшные

маски, в которых работали актеры. Но Бог с ними, с кошмарами, мало ли какая гадость приснится на почве утомления! Хуже было с реальностью.

■ ■ ■

Присмотревшись к коллегам, Кирилл с ужасом обнаружил, что все проработавшие в шоу больше полтора-двух месяцев ведут себя, мягко говоря, неадекватно. Девушки все как одна начинали добиваться внимания каждого новичка самыми грубыми и вульгарными методами. Если попытки не удавались, стойкому мужчине закатывалась публичная истерика за то, что «он ее не хочет»... Пережив четыре таких истерики и предчувствуя приближение еще двух, Кирилл написал письмо матери. Там же упомянул, что и у мужчин начинаются нервные срывы и запои. Сам Кирилл к тому моменту чувствовал себя уже совсем отвратительно: начался фурункулез, а спустя месяц возникли се-

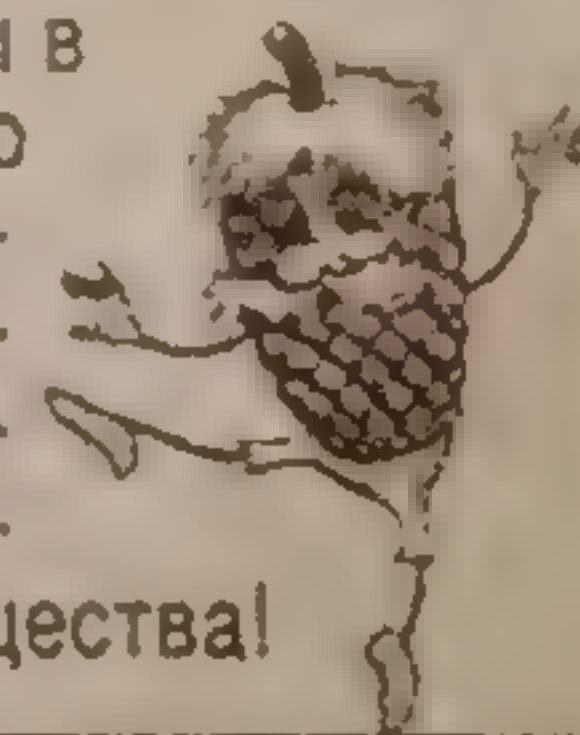
рьезные проблемы с лимфатической системой.

Отчего невесел Змей Горыныч

В том, что сыну следует увольняться из шоу немедленно, Татьяна не сомневалась. Вот тут-то я и услышала впервые в жизни о той стороне актерской работы, о которой ни один зритель в мире не подозревает. «В свое время, - поведала мне Татьяна, - больше всего мы, артисты, ненавидели периоды... школьных каникул, когда приходилось играть в спектаклях-сказках ежедневно. Если Золушки и Василисы Прекрасные отделялись какой-нибудь легкой депрессухой, то вся «нечисть» после десяти сказок в

лежку лежала!

Как тут не будешь суеверным, если тебя настигает Божье наказание после первого же спектакля? Именно поэтому в среде артистов даже в самые атеистические годы было много верующих! Любая роль, если ты в нее действительноходишь, а тем более часто исполняешь, притягивает качества изображаемого существа!



Представление,

Поверь, бороться с этими незримыми силами даже взрослому трудно. Вот почему я и прилетела немедленно. Ведь они там, в своем шоу, не золушек каких-нибудь изображают, а существ, которые с точки зрения религии - сплошная бесовщина! Конечно, Кирилла я оттуда заберу, а пока заставила взять больничный. Так веришь - за



Из газет

Если ты не являешься эталоном красоты - радуйся! Ибо шансов завоевать мужчину у тебя гораздо больше, чем у самой яркой топ-модели. У тебя перед ней есть преимущество - твои феромоны.

Феромоны - летучие химические вещества, выделяемые организмом для привлечения внимания противоположного пола.

Рассказывает доктор медицинских наук Игорь Моисеев:

Биологи из Венского университета Астрид Джутт и Карл Граммер недавно провели оригинальный эксперимент. Они взяли фотографии разных женщин, красивых и не очень, и часть из них (а именно фото дам с заурядной внешностью) обработали женскими вагинальными феромонами. Мужчинам, которые согласились участвовать в эксперименте, предложили рассмотреть все фотографии. Так добровольцы «пообщались» с сотней женщин. После мужчин попросили оценить привлекательность каждой. И что же вы думаете?

Наивысшие баллы набрали, мягко говоря, не красавицы: 92 % «подопытных»

посчитали рядовых женщин более притягательными!

- Получается, у неказистых феромоны обольстительней, чем у красивых? Но почему?

- Феромоны - по сути химическое оружие в извечной «войне за самца». Красавицы, внешне притягательные сами по себе, не нуждаются в дополни-

тельных средствах обольщения. А организму обычных женщин приходится бороться за мужскую любовь. Кроме того, их чаще (непроизволь-

но) посещают сексуальные фантазии, а связанное с ними возбуждение приводит к дополнительному выбросу половых гормонов. Возникает слабое, но постоянное эrogenное напряжение, которое меняет химический состав феромонов, делая их более привлекательными для мужских носов. Недаром говорят: «Некрасива, зато какой флер!» Этот флер, своего рода растворенный в воздухе магнит, притягивающий мужчин, и есть феромоны - химическое оружие огромной силы. Нередко куда более действенное, чем внешняя красота.

Дмитрий Сергеев

Самцы слетаются на запах



Диета по гороскопу

Рыбам рекомендуются такие продукты: огурцы, бобы, говяжья печень, миндаль, постное мясо, яйца, сыр, йогурт, орехи, салат, земляника, миндаль, шпинат, фасоль, продукты моря и океаническая рыба.

Не желательно употребление жирной пищи и крепкого чая.

19.02-20.03

Толстые сообразительнее худых

После 20 лет исследований специалисты института питания Дюссельдорфа пришли к выводу, что у людей, чей вес превышает нормальный на 30-32 процента, коэффициент интеллекта на 28 процентов выше. Также замечено, садящиеся на диету «глупеют» прямо на глазах.

А бананы - от гипертонии

Новые исследования норвежских ученых показывают: в бананах содержатся те же вещества для снижения кровяного давления, что и в современных препаратах. **Двух вкусных плодов ежедневно достаточно, чтобы самочувствие значительно улучшилось без всяких лекарств.** Профессор Кристиан Древорн из Института питания в Осло сообщил, что у 73 процентов участников проведенного его сотруд-

никами эксперимента, потреблявших экзотические фрукты, давление нормализовалось в течение месяца.

Есть, правда, одно «но»: самые полезные лекарственные вещества содержатся в несъедобной кожуре и не слишком вкусной мякоти, непосредственно к ней прилегающей. Но это поправимо: следует есть лишь совсем спелые и даже немного «переспелые» плоды, у которых по мере созревания более значительная часть «антигипертоников» проникает из кожуры все глубже в мякоть.

Владимир Михайлов

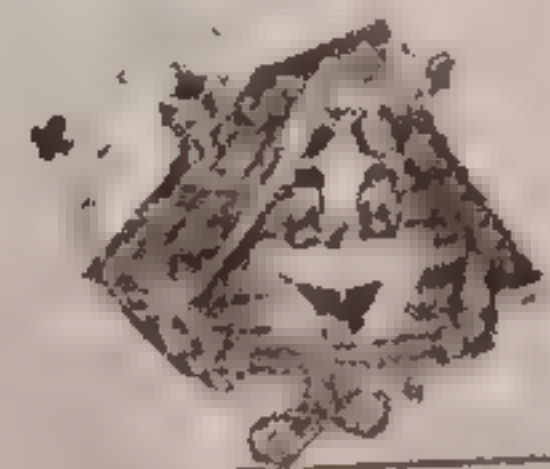


Все секреты из газет

неделю фурункулез исчез, лимфоузлы уменьшились».

Не только артисты знают это

просив нескольких знакомых артистов, я обнаружила, что «эффект маски» всем им хорошо известен,



несущее болезнь

хотя говорят о нем крайне неохотно. Все признали, что даже однократное использование маски «жутика» и уж тем более его костюма порождает как минимум головные боли и тяжелое настроение.

Что касается детских утренников, достаточно поговорить с любой воспитательницей детского сада, в

чем я убедилась лично, чтобы увидеть, как легко она извлечет из памяти массу примеров, когда, например, «волк» из только что сыгранной детьми сказки и не думает останавливаться после занавеса, а преследует с подлинной агрессией несчастных «зайцев»... Воспитательница, ставшая волей случая моей собеседницей, объяснила это по-своему: «Дети склонны заигрываться...» Ну а взрослые? Тут подобной склонностью происходящее уже не объяснишь. Особенно если учесть, что ситуация в шоу Кирилла имеет место и в других аналогичных представлениях. И это - факт вполне реальный.

Так может, и в самом деле, прежде чем посетить популярный и яркий спектакль, лучше

выяснить заранее, какие именно действующие лица в нем участвуют, и в зависимости от этого брать или не брать с собой детей? А еще лучше - отдавать себе отчет, что подобные представления вовсе не так безобидны, как кажется на первый взгляд. И лучше в них не только не заигрываться, но и не играть вовсе.

Александра Волошина, энерготерапевт



№ 10 (294)

6 марта 2001 г.

Ай, болит!

Газета основана 11 апреля 1995 года Г. Барбодин и В. Белоусов



И до нас добрался «Ай, болит!»

Наконец-то, «Ай, болит!», ты добрался и до нашего края! Очень нам не хватало такой замечательной газеты. Желаю всем читателям и работникам редакции счастья и успехов в дальнейшей работе на пользу всех, кто нуждается в добром совете. И еще хочу пожелать: расти, газета, чтоб узнала тебя вся Россия!

Т.С. Божедай,
г. Каменск-Уральский



Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Только для жителей Архангельской области!

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки на II полугодие 2001 г. устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз телефонный аппарат;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз миксер;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз миксер.

Для участия в розыгрыше до 15 апреля вышлите в редакцию копии абонементов с пометкой на конверте «розыгрыш». Подписка принимается до конца марта.

Предложений через край - только выбирай!

В каждом номере газеты мы публикуем письма с просьбами выслать для лечения ту или иную траву, а то и готовое снадобье. Публикуем и благодарности за присланные целебные средства. Но нередко дело оборачивается и недовольством.

Вот, например, как случилось у Н. И. Кашиной из Вологды.

Опубликовали мы ее просьбу - выслать морозник. А спустя недели четыре получаем от Нины Ивановны отчаянное письмо: «Сырья получила столько, что девать некуда, а бандероли все идут и идут. Я уже не в силах расплатиться за все присланное! Даже на конверты не хватает денег - хоть поблагодарить отправителей. Объявите поскорей, чтоб больше морозника не присылали!»

Но объявить через газету - не то, что по телефону тотчас же известить. Очередной номер делается заранее, так что объявление пришлось поместить в следу-

ющий за ним. Да пока-то тираж его печатали в типографии, пока рассылали почтой по городам и селам России... Как говорится, горшочек-то все продолжал кашу варить. И уж нам пошли жалобы от отправителей морозника на то, что Нина Ивановна не расплачивается за бандероли... Казус да и только!

И случаев таких за время существования газеты немало: отправители обвиняют получателей в не порядочности - обещали оплату, а даже спасибо не сказали.

Чтобы избежать подобных неприятностей впредь, мы решили ограничить публикацию писем-заказов за счет увеличения публикаций писем-предложений. Наш газетный рынок довольно богат и сейчас, а станет еще богаче. И выбрать там необходимое для себя, думаем, каждый сможет.

И. В. Крылова

Информация

о досрочной подписке на стр. 8

Помогла забеременеть... сосна

Жена моего брата, Марина, долго не беременела. Врачи уже ставили ей бесплодие, хотя и она, и брат были здоровы. И вот кто-то ей посоветовал принимать ванны с ветками сосны.

Мы в лесу наломали веток длиной 30-40 см. Дома хвою промывали холодной водой, укладывали на дно ванны и заливали горячей водой. Когда вода чуть остывала, на ветки клали полотенце и Марина принимала ванну минут 15-20.

И так в течение двух недель перед сном. Повторно ветки не использовали, всякий раз брали новые. И что вы думаете? Сейчас Марина на пятом месяце беременности, рады-радешеньки и она, и муж. Так шутка ли? Шесть лет не могла забеременеть, а тут за 2 недели дело поправили.

К.В. Петрова,
Новосибирская обл.



САМ СЕБЕ

От депрессии излечился сам

Расскажу, как я от депрессии излечился. Первое, что сделал, - стал больше двигаться. Утром - пробежка, днем везде ходил пешком. Старался думать только о хорошем и слушать веселую музыку. Очень мне помогли горячие ванны по 5-7 минут (не более!) и массаж головы и спины поочередно горячим и холодным душем до покраснения кожи. Пересмотрел я и свое питание. Ежедневно выпивал стакан апельсинового сока, а чай пил с лимоном. Не забывал и про настойку из плодов шиповника. На столе не переводились лук и чеснок. А на ночь, за час до сна, съедал по 20-30 ягод клюквы. И молился, молился... Великому ченику и целителю Пантелеймону. Так с Божьей помощью недуг и одолел.

Николай Зыков,
г. Северодвинск



- Лет восемь назад у меня начались проблемы с позвоночником - сказались чрезмерно усердные занятия спортом. Однажды спину так прихватило, что я не то что двигаться, говорить не мог. Чего только не пробовал: и по костоправам ходил, и к мануальным врачам - не помогало. Потом один из докторов посоветовал мне специальный комплекс упражнений.

Вот они

- 1) Согнуть ногу в колене, слегка приподнять ее от пола.
- 2) Выпрямить ногу по линии бедра под тем же углом.
- 3) Медленно опускать ногу. Делать обеими ногами поочередно, затем двумя ногами вместе (на счет «раз, два, три»).
2. Делать то же самое пря-

Олег Газманов:

«Ножницы и велосипед - чрезвычайно полезные вещи»

моими ногами: сначала одной, потом другой, затем вместе. На счет «раз» - поднять, на «два» - опустить.

3. «Велосипед»

Делая, считать полные круги.

4. «Ножницы»

- 1) Поднять ноги под углом 45 градусов.
- 2) Слегка развести их в стороны.
- 3) Занести сначала одну ногу над другой, потом наоборот (и так несколько раз).

5. «Велосипед»

Делать то же, что и в упраж-

нении 3, только в обратную сторону.

6. «Вертикальные ножницы»

Попеременно поднимать и опускать ноги: одна нога вверх, другая вниз.

7. «Скручивание»

Это сложное упражнение, к нему нужно отнестись с особым вниманием.

- 1) Согнуть ноги в коленях.
- 2) Повернуть их влево до упора.
- 3) Руки перенести вправо, насколько это возможно.
- 4) Голову повернуть в сторону ног, смотреть в точку, рас-

положенную под углом 45 градусов от пола.

5) Потянуться и отдохнуть.

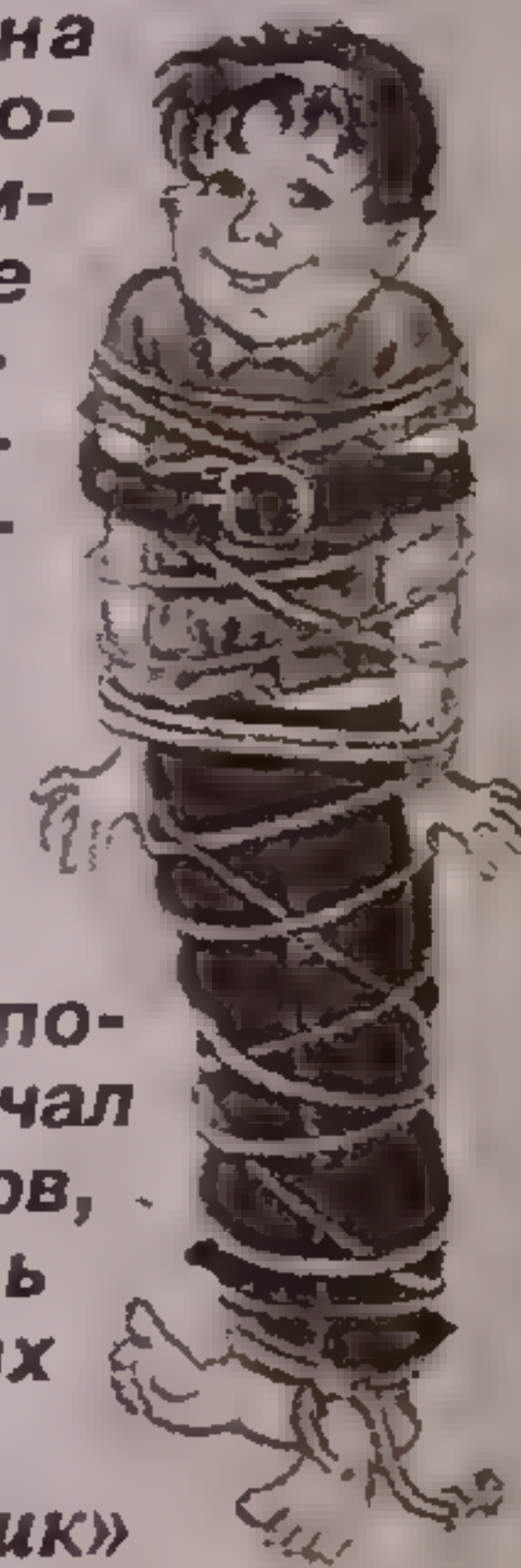
8. «Рисование ногами»

1) поднять не очень высоко плотно прижатые друг к другу ноги.

2) Рисовать ими в воздухе цифры.

Сейчас спина меня не беспокоит, но от этой гимнастики я все равно не отказываюсь. Главное - делать ее на абсолютно жесткой ровной поверхности и регулярно. Однако нагрузка должна быть постепенной: я начал с пяти повторов, каждый день увеличивая их до десяти.

«Собеседник»



Сам себе доктор

Наверное, многие помнят фильм «Олеся» и строки:

- Попробуй-ка достань-сумеи зеленый шарик - «птичий клей»! Но быстро вывести болезни способна лишь одна трава - омела - «ведьмина метла»!

А вот и легенда об омеле

В богатой дворянской семье рос единственный наследник, мальчик 12 лет. Все его сверстники целыми днями иг-

рали в тенистом саду. Но он в сад смотрел через окно. Ему стыдно было выходить из дома: прицепилась к нему противная болезнь - «падучая». Но сад привлекал, там оставались разные чужие игруш-

сового падежа скота из-за ящура. «Нельзя было губить сад, - сказала она, - там и было спасение ребенку». Она стала лечить мальчика омелой - зеленым шаром, растущим на дереве. Мальчишки срывали с верхушек ветвей, сбрасы-

Ведьмина метла

ки, устроенные на деревьях «домики». И ночью он выбрался туда - так все хотелось посмотреть! К несчастью, очередное дерево не выдержало - и он свалился. Много было шума и паники. А отец, разозлившись, велел все деревья срубить и сжечь. Не стало слышно детских голосов под окном. А припадки участились. Скрепя сердце, родители обратились за помощью к старой женщине-ведьме, которую отселили в лес после мас-

вали, а она собирала. И вылечила.

Эпилепсия считается болезнью привилегированных людей. Ею страдали многие известные люди. В наше время это распространенное заболевание. И падучая не щадит ни старых, ни малых. Сильнодействующие медицинские препараты имеют много противопоказаний и побочные действия. А самое распространенное в народе знание о том, как оказать помощь



ДОКТОР

Что еще старикам нужно?!

Часто во дворе дома дочери я встречала хмурого старика. Он медленно прогуливался по аллее. Однажды поздоровалась - не только не ответил, а и не взглянул даже. Ну и не надо.

Но как-то подхожу к дому, а он на лавочке сидит - бледный и «за сердце» держится. Подошла: «Вам плохо?». Взглянул, разжал губы: «Мне давно плохо...». Разговорились. Оказалось, с женой жил он тут, но невестка настояла квартирами поменяться. Поменялись. А вскоре на новом месте жена и умерла. Вдовствует он уже второй год - никак привыкнуть не может. И не на кладбище к своей Лидушке навещается, а сюда - к воспоминаниям о ней. Сердце-то и болит!

Я хотела дать ему рецепт своей хорошей настойки - для общего и сердечного успокоения. Замотал головой: «Нет, фармацевт из меня аховый». Пообещала принести готовое лекарство. Дома насыпала в ковш 3 ч. л. посеченной апельсиновой кожуры и столько же листьев Melissa, залила 3-мя чашками кипятка, подержала под

крышкой 10 минут, процедила, добавила 3 ч. л. настойки валерианы и для вкуса 2 ч. л. меда. Перелила настойку в небольшой термосок и отнесла мужичку: «Пейте по стакану 3 раза в день». На следующий день то же лекарство у него дома приготовила. И стали мы ежедневно встречаться. А месяца через 3 он ко мне жить переехал: «Не могу больше в своей квартире».

Стала я его поить настоем ягод шиповника, листа черной смородины, иван-чая



(в равных частях брала и заваривала, как чай). Тоже хорошее успокоительное и укрепляющее силы средство. Да отватила от соленых супов - концентратов: мои обеды простые, но настоящие домашние, вкусные. Сердечку-то его и полегало. Перестали приступы прихватывать. И вот уж полтора года, слава Богу, живем спокойно. Уважаем друг друга, поддерживаем. А что еще старикам нужно?!

Н.П. Силкина,
г. Архангельск

Усмирила подагру крапива



Моя учительница на лето приехала к себе на родину в деревню. Как-то взялась облагораживать заросший высоченной крапивой дальний участок огорода да и напоролась на осиное гнездо. Выскочила вся обожженная. Ноги моментально сделались, как у слона. У нее и так-то они опухали от подагры, а тут столько крапивных и осиных укусов! Ноги гудели еще несколько дней, а потом опухоль спала и вдруг резко наступило улучшение. С тех пор сильных обострений болезни уже не бывает. Каждое лето моя учительница собирает на том самом месте крапиву, делает небольшие венички и увозит их с собой в город. Раз в месяц за несколько часов до сна после душа ноги «обметает» этим сухим веничком. И каждый раз на второй или третий день после этого наступает улучшение.

Л. Калюжная,
г. Тутаев

Сельдерей и сон, и покой вернул

Моему знакомому Николаю не повезло с женой: загуляла она у него. Как ни пытался он сохранить семью, ничего не помогало. Прошел через все суды, пересуды, сплетни и заработал себе нервную болезнь - бессонницу. Начал Николай по рекомендации врача принимать снотворные таблетки. Немного помогали, но от них днем голова, как чугун: ничего не сообщает, болит.

Пришла как-то к ним соседка, тетя Даша. Увидела Николая разбитым да и расспросила, в чем дело. А как узнала, тут же посоветовала: «Ни в коем случае не пей больше таблет-

ки. Иначе без них обходиться не сможешь. Да и жену свою выкинь из головы. Вон у тебя на грядке растет сельдерей, да какой пышный, крепкий. Выдерни пять корней, залей литром кипяченой воды, дай настояться часов 8-10 и пей по 3 ст. л. 3 раза в день. Будешь спать как убитый!».

Спустя неделю действительно пришел к Коле хороший сон. Он успокоился, поправился, стал забывать свою неверную жену. Через год познакомился с женщиной и прекрасно с ней сейчас ладит. А сельдерей высушивает на зиму и всегда помаленьку добавляет в супы.

В. Карпова,
г. Чебоксары



Сельдерей

Сам себе доктор

человеку в момент припадка, так это подложить подушку под голову, сжать левый мизинец. И все. А ведь есть травы-целители и от этого недуга.

Научное название рода омелы

леними (молодыми) и серыми (более старыми) ветвями и стеблями. Листья толстые, кожистые, продолговатые. Цветки - мелкие, скупенные, по 5-6 в развилках стебля, желтовато-зеленые.

вых деревьев, с березы. Ее давали при эпилепсии, нервных заболеваниях, головокружении. В научной медицине омела применяется для лечения гипертонической болезни в виде экстракта из листьев - препарат «омелон». Исследованиями установлено, что омела понижает артериальное давление, усиливает деятельность

сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы, действует как кровоостанавливающее, противосудорожное средство. У большинства больных гипертонической болезнью I-II стадии наблюдается значительное улучшение состояния, исчезновение раздражительности, повышение работоспособности. Микроклизмами лечат полипы прямой кишки.

Водный настой применяют при женских заболеваниях: маточных кровотечениях, фибромиоме матки, белях, обильных менструациях, при раннем климаксе, эрозии шейки матки. Наружно применяется при доброкачественных новообразованиях на коже: полипах, бородавках, липомах.



Омела

недуги выметет

происходит от латинского слова «viscosus» (вязкий, липкий). «Viscum» - омела, птичий клей, ведьмина метла. Это вечнозеленый двудомный (реже однодомный) кустарник шарообразной формы, паразитирующий на ветвях плодовых деревьев, многих лиственных, сосновых и других, обычно на верхних переплетениях ветвей. Кусты омелы густые, до 150 см в диаметре, с многочисленными вильчато-ветвящимися зе-

В качестве лекарственного сырья используют молодые побеги с листьями. Их обламывают осенью и зимой (с ноября по апрель). Сушат тонким слоем в хорошо проветриваемых помещениях. Сырье (веточки и листья) содержит производные холина, сапонины, смолу, гликозид вискальбин, алкалоид вискотоксин, каротин, витамин С. Самая лечебная омела - с фрукто-

Продолжение на стр. 2-3

Йогурт - вкусное лекарство

Йогурт способствует излечению желудочно-кишечного тракта. Есть данные о профилактике и даже лечении им онкологических заболеваний, о предупреждении атеросклероза и очищении организма от вреднейших шлаков.



И поэтому гастроэнтерологи рекомендуют тем, кто проходит курс лечения антибиотиками, принимать это вкусное «лекарство» два раза в день по 200-250 г. Согласно результатам исследований подобная йогуртотерапия в два раза уменьшает риск развития связанной с применением антибиотиков диареи. Кроме того, йогурты содержат витамины и микроэлементы, которых нам так часто не хватает.

Сыры - главные поставщики фосфора среди молочных продуктов. Чуть меньше этого элемента в твороге, брынзе, сметане.



Продолжение.
Начало на стр. 2-3

Настой:

Ч. л. листьев со стебельками (измельчить), настоять в холодной воде 6-8 часов, или залить стаканом кипятка. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

● Для растирания при ревматических болях, остеохондрозе, радикулите, полиартрите:
3 ст. л. омелы залить 2 стаканами кипятка. И растирать отваром.

● Для облегчения родовых схваток 10 дней пьют отвар:

30 г омелы кипятят на медленном огне 10 мин. в литре воды, настаивают 40 мин. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Айболит ведет

На ваши вопросы отвечает к.м.н., врач-дерматовенеролог Владимир Алексеевич Хилков, г. Архангельск

Сколько денег мы израсходовали на лечение грибка ногтей! Даже удаляли ногти, но ничего не помогло. Сейчас поражены все пальцы обеих ног, и грибок переходит на руки. Как избавиться, остановить это заболевание? Вообще могут ли врачи мне помочь?

Т. Дмитриева,
Калужская обл.

Судя по

письму, уважаемая Т. Дмитриева, у Вас грибковое заболевание стоп и кистей с поражением ногтей - рубромикоз. Сейчас мы располагаем эффективными средствами лечения этого недуга (орунгал, ламизил). Но принимать их следует по назначению и под контролем врача. Не отчаивайтесь, попробуйте!

Владимир Алексеевич, помогите моей подруге. К ней привязалась неприятнейшая болезнь - пузырчатка. Поначалу врачи затруднялись в постановке диагноза. И лечили от стоматита, потом - от язвы желудка. Пока выяснили, что есть на самом деле, прошло

полгода. А болезнь опасная: может поразить всю иммунную систему организма. Теперь подруга ежедневно принимает гормональные средства. Но ведь это не безопасно! Чем ей помочь?

Тамара Павловна
Шутова,
Амурская обл.

Вы совершенно правы, Тамара Павловна! Пузырчатка - грозное иммунное заболевание. Еще совсем не-



Тут как тут -
страшный зуд

давно оно бы закончилось печальным исходом. Сегодня же больным можно помочь. Мы назначаем им гормоны и цитостатики. Других эффективных средств против этого заболевания пока, к сожалению, нет.

Уже 12 лет не дает мне покоя крапивница. Где я только не лечилась, какие лекарства не применяла - а результатов никаких! Ночами не сплю из-за страшного зуда. Все тело горит, опухает, бывает темпе-

ратура.

Посоветуйте, ради Бога, хоть что-нибудь!

Г. Порошина,
Самарская область

Уважаемая Г. Порошина! Крапивница - заболевание аллергического. У Вас она к тому же еще и хроническая - Вы ведь давно болеете. В данном случае аллергены образуются во внутренних органах в результате патологических процессов. Нередко причина этому - больной желудочно-кишечный тракт. Поэтому я бы советовал Вам пройти углубленное медицинское обследование.

Посоветуйте, пожалуйста, Владимир Алексеевич, как мне избавиться от прыщей? Они у

меня повсюду: на щеках, на руках, на ногах, даже на ягодицах. А появились они в 8 лет, когда я переболела гепатитом. Сейчас мне 17 лет. Я вся измучилась, не могу смотреть на себя. Стесняюсь носить короткие

юбки и маечки, купаться. Но ведь что-то же можно сделать?

Надя,
г. Ярославль

Из Вашего письма, Надя, можно предположить, что Вы болеете псориазом (чешуйчатый лишай). Заболевание хроническое, склонное к рецидивам. Более точный диагноз может установить врач-дерматолог. Он же назначит лечение, учитывая общее состояние здоровья и стадию болезни.

Сам себе доктор

● При маточных кровотечениях:

20 г омелы и 20 г хвоща полевого заливают литром сухого вина. Варят на слабом огне в закрытой посуде 10 мин. Настаивают 15 мин., пьют по 2 ст. л. 3 раза в день.

● Водочная настойка применяется при всех перечисленных заболеваниях в т. ч. раковых опухолях различных органов:

1/4 бутылки наполняется омелой и заливается 0,5 л водки, настаивается 21 день. Принимается по 20-30 капель 3 раза в день.

Или:

размолоть омелу до муки, ч. л. залить стаканом кипятка на ночь в термосе, принимать по 2 ст. л. маленькими глотками за 10-20 мин. до еды.

Известный фитотерапевт-онколог Валерий Викторович Тищенко пишет: «Вот хороший состав против рака. Он же подавляет инфекцию в орга-

Ведьмина метла

низме и качественно улучшает иммунную систему.

Цветы пижмы и омелы белой (с фруктовых деревьев) по ст. л., чистотел майский (свежих - 2 ложки, сухих - ложку) залить 6,5 литрами воды, довести до кипения, настоять ночь, процедить и пить в течение дня по глотку. Дозировку подобрать самостоятельно, ориентируясь на самочувствие (1-2 стакана в день).

Гипертония и атеросклероз - неразлучная парочка болезней, знакомая, увы, многим. Для лечения их необходимы 3 растения: омела белая, софора японская и морозник кавказский, горный.

Софора убирает органические

Омела белая - неорганические отложения. Софору готовят так:

50 г плодов настаивают в течение месяца в 0,5 л водки. Пьют по ч. л. 3 раза в день. Лучше плоды разрезать пополам. Софора также очищает кровь, лечит псориаз, волчанку, гипертонию, диабет, склероз, болезни почек, язвенный колит, трофические язвы, рак горла, носоглотки, пародонтоз, тромбоз, флебит, геморрой, грибок, экзема.

прием

Победила ангину клюква

Поступила к нам в больницу пациентка с гипертонической болезнью. Лечение прописано, как вдруг она сообщает: «Доктор, у меня еще горло болит, опять ангина». Действительно - миндалины «пылают». «Дома, - продолжает, - полоскала фурацилином и все без эффекта. Что делать? В отделении кроме того же раствора фурацилина ничего и нет. Может, попробовать клюквой полечиться? Говорят, помогает. Ее у меня много - родственники тотчас принесут».



Делать нечего:

пока-то ЛОР-врач позовет на консультацию... Хуже от клюквы все равно не будет. Вот и стала пациентка полоскать горло клюквенным соком. Да в него еще добавляла немного меда. А на второй день, когда пора идти к ЛОР-врачу, миндалины успокоились, боль в горле уменьшилась. Так и решили: раз уж помогает это средство, то не станем пробовать другие. И действительно, вскоре от ангины остались лишь воспоминания.

И. А. Крылов,
клинический ординатор
РГМУ,
г. Москва

Чих чиху - рознь

Не встретишь, наверное, человека, который не переболел бы зимой гриппом или простудой. Но вот как различить эти вроде бы схожие, но совсем разные заболевания, мало кто знает.

Эта схема позволит четко определиться с диагнозом, а следовательно, и с лечением. И быстрее встать на ноги.

| Жалобы | Простуда | Грипп |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
| Головная боль | Небольшая | Сильная |
| Боль в мышцах | Не характерна | Типичный синдром |
| Резь в глазах на свету | Отсутствует | Характерный признак |
| Заложенность носа | Выраженная | Почти нет |
| Насморк | Любой обильности | Практически нет |
| Температура | До 38,5 градусов | Выше 38,5 градусов |
| Слабость, потеря аппетита | Выражены умеренно | Крайне выражены |
| Осложнения | Встречаются редко | Встречаются часто |
| Самолечение | Допустимо | Недопустимо |

Сам себе доктор

му, мастопатию, миомы, простатит, предотвращает кровоизлияние в мозг, сердце.

Морозник лечит паралич, все суставные боли, атеросклероз, гипертонию, сердечно-сосудистую недостаточность, выводит желчь

(или самогона), в темном месте. Пить по ч. л. 3-4 раза в день за 40 мин. до еды с водой, постепенно увеличивая дозу до десертной ложки. При опухолях, в т. ч. злокачественных, сахарном диабе-

Приступы болей все чаще

У моего мужа лет 5 назад начались боли в правом яичке. Да такие сильные, что анальгетики не помогали. Обратились к хирургу, определили острый орхит. Принимал ампициллин, боли временно стихли. Но до сих пор они дают о себе знать. Обратились в 2000 г. к андрологу, сделали УЗИ. Сперма без сперматозоидов, уплотнения в обоих яичках. Сейчас боли очень сильные, и приступы стали все чаще и чаще. Как быть?

Елена Т.

Уважаемая Елена! У вашего мужа без всяких сомнений хроническое рецидивное воспаление яичков, и (или) их придатков. Такое состояние характерно для специфического инфекционного процесса. Поэтому необходимо тщательное обследование на предмет выявления возбудителя, чтобы назначить именно то лечение. И учтите, что лечение антибиотиками должно проводиться врачом целенаправленно, т.к. самолечение, неправильное назначение лекарств могут изменить, усугубить течение заболевания. Советую Вашему мужу обратиться к урологу-андрологу для обследования и назначения соответствующего лечения, возможно, и оперативного.

Е.Ю. Карташов, врач-уролог, андролог,
г. Северодвинск



Почему музыка лечит?

Звук - это вибрация. Еще супруги Куси на своих лекциях по макробиотике указывали на очистительные способности вибраций, которые возникают при пении сочетания «А-У-М»

Пойте это звуко сочетание 5, 6, 7 раз подряд на продолжительном выдохе по несколько раз в день. Вибрация устанавливает гармонию между всеми вашими внутренними органами. Затем таким же образом пропойте мантру «Су...» Она устанавливает гармонию между вами и окружающим миром.

Заболела дочь стоматитом...

У моей дочери стоматит. Но она панически боится смазываний полости рта. Может, есть более приятное лечение?

Алла Трофимова,
Брянская обл.

Действительно, Алла, есть - сосание меда, жженого сахара. И еще очень эффективное средство: полоскать рот или просто почаще пить натуральный яблочный сок. Дело в том, что яблочная кислота нарушает комфортную для инфекции среду.

О.Б. Касеренко,
врач-стоматолог,
г. Северодвинск

недуги выметет

и дробит камни, повышает иммунитет, лечит эпилепсию, белокровие, простатит, бесплодие, язву, головные боли и последствия черепно-мозговых травм, миомы. Ему поддаются тяжелые формы облитерирующего атеросклероза ног!

И еще

Стакан софоры (200 г), стакан омелы белой, все измельчить, настоять на литре спирта 3 недели

те, печени, почках, гайморите, панкреатите, гинекологии, кожных болезнях, приводит в норму давление, кишечный тракт.

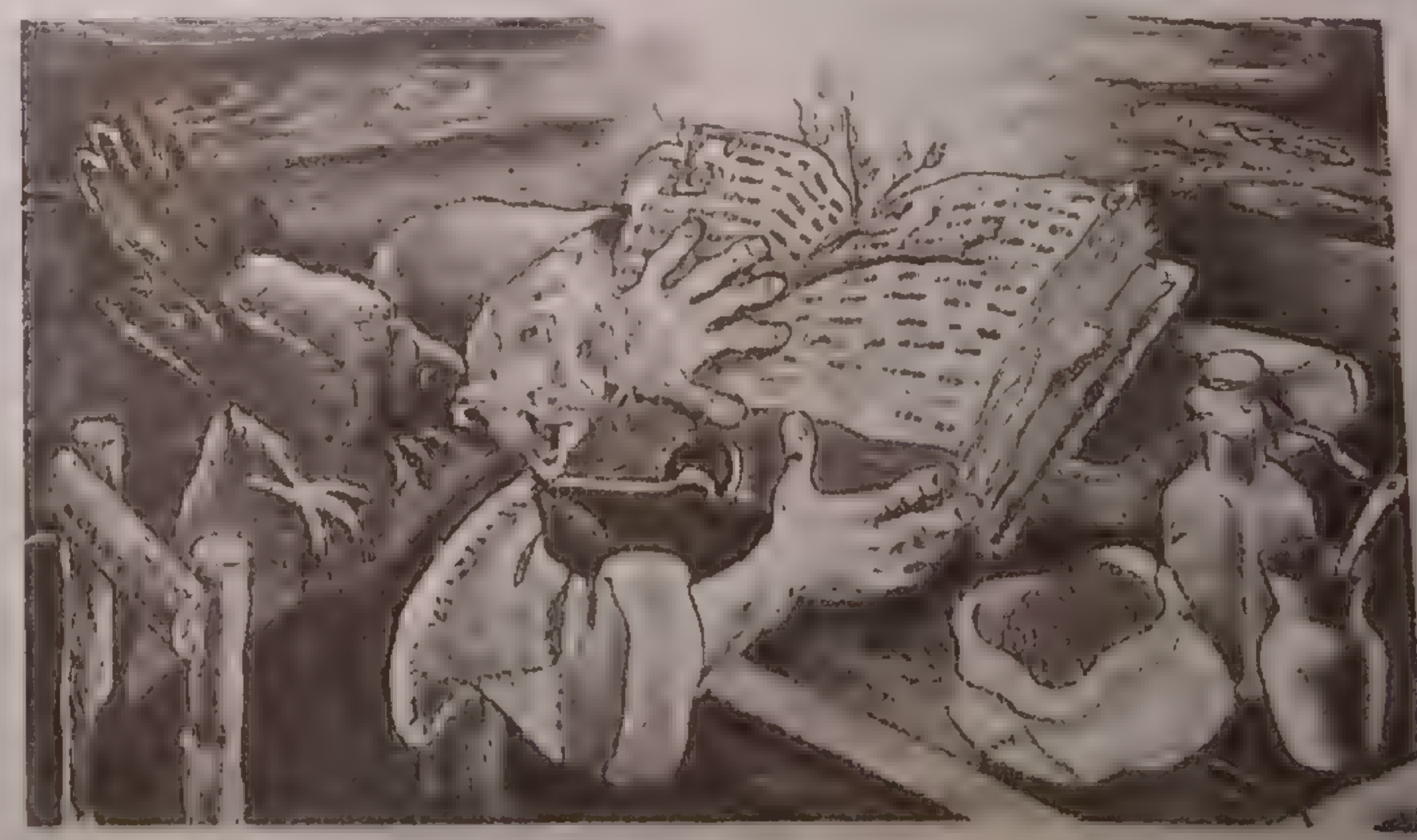
Вот эти травы необходимы особенно тем, кому за 40 лет. Омелу и софору нужно пить не менее 5-6 месяцев, морозник - не менее 10 месяцев (первые 3-4 месяца он выводит из организма всю грязь, химию, тяжелые металлы, шлаки

и токсины, чистит энергетические блоки, активизирует кровообращение). Но уж если вы нашли время заболеть - найдите его и на лечение! Сочетание этих трав приведет к очищению сосудов, сделает их мягкими и эластичными. Ведь наше неправильное питание,

малоподвижный образ жизни, стрессы накапливают в организме много солей, а это - прямая дорога к инфарктам, инсультам.

Не опускайте руки, не уступайте болезням!

О.В. Климова,
г. Анапа



Посидим, поохаем...



Дисграфию как лечить?

У моего 8-летнего сына дисграфия. При письме замещает некоторые буквы. Невнимателен, быстро устает, эмоционально неустойчив. Как ему помочь?

А.Н. Цветкова,
152915, Ярославская обл.,
г. Рыбинск,
ул. Нансена, д. 25, кв. 57

Мне бы детушек вылечить!

Умоляю, помогите! Моей дочери 13 лет. У нее близорукость 2,5. За полгода зрение упало на 2,5 диоптрии. Если так будет продолжаться, будут оперировать. Говорят, дочке может помочь бузина черная, трава очанка и василек синий. Но у нас они не растут и в аптеках не продаются.

А у сына - ему 6 лет - узелки на голосовых связках и хронический ларингит. Если кто знает, как помочь моим детям, - отзовитесь!

Г.В. Гостяева,
188350, Ленинградская обл.,
г. Гатчина,
ул. Соборная, д. 23, кв. 22

Как уберечься от метастазов?

Два года назад мне удалили грудь из-за опухоли. Стадия была начальная, метастазов нет. Может, кто посоветует, какие травы попить для профилактики? Мне 51 год. Хочется еще пожить, дочку вырастить. Ей только 12 лет.

Г.И. Хасьянова,
653047, Кемеровская обл.,
г. Прокопьевск, а/я 2158

Помогите моему сыну

Ему 10 лет. В 8 лет сильно заболел гематогенным остеомиелитом. Врачам пришлось бороться за его жизнь. Мальчик перенес 8 операций и после этих стрессов снова заболел - псориаз. Мы испробовали все мази, которые нам назначал врач, но они не помогают. Я обращаюсь к читателям газеты: кто знает как лечить эту болезнь, ответьте мне. Я буду ждать. Если надо что-то оплатить, я с радостью все сделаю, только бы помогло мальчику.

Людмила Павлицкая,
Ростовская обл.,
Аксацкий р-н,
х. Истомино

Привязалась ко мне изжога

Мне 61 год. В марте этого года мне сделали операцию на желудке: гастрэктомию. Но до сих пор я не могу восстановиться. Постоянно мучает изжога, жгучая отрыжка. Да и нервы сдали. Как все это перенести - не знаю. Посоветуйте хоть что-нибудь!

А.М. Быковская,
672038, г. Чита,
ул. Красной Звезды,
д. 10, кв. 29

Мне б ходить, хоть с палочкой

Буквально за месяц я превратился из вполне здорового человека в беспомощного инвалида. А мне всего 43 года! Лечение в райцентре и крае почти не помогло. Окончательный диагноз: рассеянный энцефаломиелит с нижним центральным парализмом, нарушением функции тазовых органов, нарушением функции ходьбы III степени. Откликнитесь, кто знает, как мне помочь! Я хочу встать на ноги, хотя бы с палочкой передвигаться.

В.А. Коваленко,
353520, Краснодарский край,
г. Темрюк,
ул. Октябрьская, д. 133, кв. 10

От прыщей ничего не спасает

Мне 21 год. На груди и спине у меня очень плохая кожа. Постоянно прыщи и угри, иногда очень болезненные. Никакие средства не помогают. Что мне делать?

Ольга,
150002, г. Ярославль,
а/я 54

Внучка заикается

Ей 5 лет. Уже год, как заикается. А ведь скоро в школу. Кто знает средство от этого недуга или адрес хорошего доктора? Очень прошу откликнуться через газету. Промедление грозит ребенку неврозом, психологической травмой.

Валентина Николаевна

Хочу

сохранить мужа

Прочитала рекомендации Евгения Чернова, травника-целителя из Тамбова, «Чем отвадить от спиртного». И у меня появилась надежда. Но вот эта трава - левзея сафлоровидная - у нас не растет. А мне она очень нужна! В народе ее еще называют маральим корнем, а растет он в Сибири. Очень прошу сибиряков: помогите мне! Хочется сохранить мужа, а детям - отца.

Л.М. Михайлова,
425400, Р. Марий Эл,
Советский р-н,

Нет в ногах силы

У меня совсем нет силы в ногах. Хожу с трудом, врачи признали склероз нижних конечностей. Плюс к этому - сужение сосудов головного мозга. От этого при ходьбе меня заносит в стороны. А мне 51 год. Очень хотелось бы еще пожить нормальной жизнью, быть активной. Я вдова, надо воспитывать 13-летнюю дочь. Помогите, пожалуйста!

Н.Н. Орляк,
164200, Архангельская обл.,
г. Няндама,
ул. П. Морозова, д. 5



Сам себе доктор

Несколько лет назад случилось у меня неладное с ногами. Они медленно, но верно становились непослушными, ватными. Врач установил рассеянный склероз и сказал, что на излечение рассчитывать не приходится. Муж запил, а вскоре ушел из дома. Я осталась одна с тремя детьми. Надо было по крайней мере не сдаваться болезни.

И я начала с движения. Делала наклоны, приседания. Все через силу - ноги плохо слушались. Утром обяза-

тельно массаж всего тела. Перечитала много литературы по своей болезни, пробовала все подряд. Всю зиму пила сосновы чай. Заваривала вместе с

Главное - держусь

иголками. Узнала про лечение муравьями - взялась и за это. Отец привозил из леса муравьиный мусор, а я ставила в него ноги. Укусов совсем не чувствовала. Весной появились одуванчики. Я ела стебли, а цветки засыпала сахаром, выдерживала три дня в холодильнике и тоже ела. К осени у меня стали чуть-чуть шевелиться пальцы.

Как я радовалась! И с еще большим упорством продолжала лечение.

Однажды где-то вычитала, что манекенщицы для ровной осанки носят в рюкзаках тяже-

сти. Для укрепления ног и спины я стала носить кирпич в дочкином ранце. Потом стала закаляться - обтиралась мокрым полотенцем.

Веде тоже изменила привычкам. Исключила мясо и рыбу. Вместо них ем орехи, сою, бобы, семечки. Больше употребляю овощей.

Свои бы внуку отдали глаза

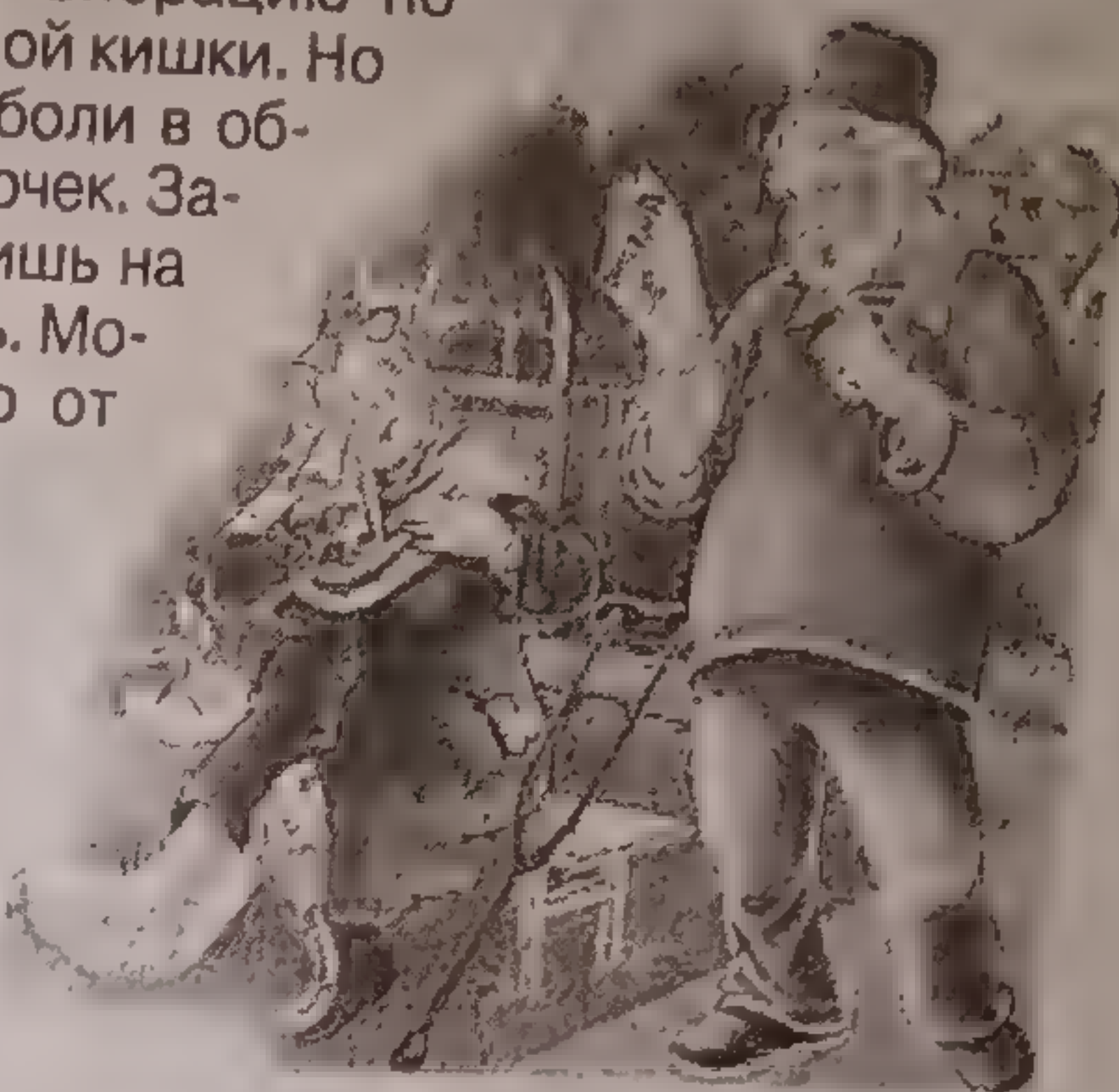
Мы с делом эту газету любим. Уж выписали и на 2001 год. Сейчас у нас Сердце болит за родного внука. Мы его 17-й год растим. Скоро он гимназию заканчивает. Надо бы дальше учиться. А как? У него врожденный горизонтальный нистагм, миомия обоих глаз. Когда учился в 3 классе, его машина сбила. Смотрит он, поворачивая голову набок. И видит только с левой стороны. Уж на шее спереди косточка расти стала. Очки не снимает, даже кушает в них. От операции врачи нас пока отговаривают. Вот и не знаем, что делать. Помогите, люди добрые, советом. Напишите нам или в газету. А может, и специалисты откликнутся? Жалко внука! Свои бы отдали глаза, да старые мы уже.

А.Я. Гришанова,
187400, Ленинградская обл.,
г. Волхов,
ул. Калинина, д. 38а, кв. 41

Кто знает средство от панкреатита?

Моему мужу сделали операцию по удалению язвы 12-перстной кишки. Но через полгода начались боли в области печени, желудка и почек. Завариваю травы, но они лишь на время останавливают боль. Может, кто знает средство от панкреатита?

Е.В. Петрова,
413824, Саратовская обл.,
Балаковский р-н,
с. Плеханы



Хочу быть красивой

В 2 года я обожглась кипятком. После операции у меня остались рубцы на шее и плече. Сейчас мне 14 лет. Мама водила меня к знахарям, но они мне не помогли. А я так хочу избавиться от рубцов! Может, у айболитовцев и для меня совет найдется?

Люба Зайцева,
155800, Ивановская обл.,
г. Кинешма,
ул. Горохова,
д. 18, кв. 46

Вдруг это не эпилепсия?

Мне нужен совет хорошего врача. У моей подруги в карточке стоит диагноз: эпилепсия. Иногда ее тошнит. Раньше была рвота с кровью, а теперь только тошнит и болят левый бок и живот. Она никуда не выходит из дома, говорит, что все ей надоело. А ведь она молодая. Но веселая только во время недолгих перерывов бо-лезни. Врачи тоже могут ошибаться, вдруг это не эпилепсия? Что же это за болезнь, и как лечиться?

Алена,
Астраханская область



Дочь устала от переломов

У моей дочери ДЦП. Говорит отдельные слова, понимает все, ходила и даже бегала без посторонней помощи. А с 5-ти лет у нее начались переломы рук и особенно ног: остеогенез (ломкость костей, не усваивается кальций). Сейчас девочке 10 лет, а она перенесла уже 11 переломов. Ноги искривились, и дочь еле-еле ходит по дому. Лечились, лежали в областной клинической больнице, но толку нет. Как укрепить костную систему? Хотя бы немного. Мы устали от этих переломов!

В.Л. Колесова,
391577, Рязанская обл.,
Шацкий р-н,
п/о Кермись

Жду орехи с дурман-травой

Мне нужны зеленые грецкие орехи и дурман-трава с корнем. Вышлите мне немного их, пожалуйста, наложенным платежом.

Н.А. Попова,
650066, г. Кемерово,
б-р Пионерский, д. 9, кв. 57

Получается мало сока

Мне нужен сок чистотела, но из большой массы сырья получается мало сока. Может, я технологии не знаю? Как получить сок, не используя соковыжималку и мясорубку?

Е.А. Тарасова,
622021, г. Н. Тагил,
ул. Пылаева,
д. 18, кв. 18

Верю: «Ай, болит!» вылечит

Мне 19 лет, уже год больна ревматоидным артритом. Говорят, он неизлечим, но я верю: «Ай, болит!» мне поможет. Хотелось бы узнать рецепты с натираниями, настоями или мазями.

И еще. У моего отца (44 года) грыжа. Вырезали. Но она выступила снова. Помогите советами и рецептами, а то он совсем отчаялся. Я верю, что мир не без добрых людей, и мы с папой вылечимся.

Н. Гамадеева,
624600, Свердловская обл.,
г. Алапаевск,
ул. Р. Люксембург, д. 29, кв. 4

Беспокоят белые пятна

Меня беспокоят белые пятна на руках, ногах, в паху. Я не раз обращалась к врачу, но результата никакого. Как мне быть?

Н.М. Татьяна,
413500, г. Ершов,
ул. Декабристов, д. 13/2

Что за напасть?

Мне 59 лет, инвалид с детства. В последнее время то вдруг шея, лицо и спина потом покроются, в голове тяжесть. То по спине будто что железное «ходит», а ноги, как в кольца зажаты. Боюсь прикоснуться к холодным предметам. Хочу взять что-нибудь из холодильника - надеваю варежки. Состою на учете у невропатолога. Лечение не помогает, а выздороветь так хочется!

Ю.А. Базин,
302025, г. Орел,
пер. Силакова, д. 5,
секция 8, кв. 41

Теряет брат память

Моему брату 33 года. Он стал быстро лысеть, потерял память: не помнит детские и студенческие годы. Во время аварии в Чернобыле он служил на Украине. Возможно, причина в этом. Все расходы оплачу, только научите, чем брата вылечить!

Л.Н.,
г. Архангельск

Сам себе доктор

пяточком, брусничный чай.

Познакомилась и с голода-нием. Это было тяжело. Много раз срывалась. Сначала голодала по понедельникам, теперь перешла на среду и пятницу. Стало легче, даже не знаю, откуда у голодного человека столько сил появляется?!

Недавно стала лечиться уринотерпией. Собирала свою мочу в эмалированное ведро, оставляла на неделю, пока не появлялся запах нашатырного спирта. Вечером, перед сном мочу нагрее-

вала и ставила в нее ноги. Когда ведро остывало, не вытиралась, а сразу надевала трико, носки и ложилась в постель. Утром мыла ноги с мылом и начинала собирать новую порцию урины.

Болезнь я до конца пока не излечила, но пять лет упорной борьбы не прошли зря. Я держусь на плаву, а это главное. И верю, что иду по тропинке к здоровью.

Л.И. Дроздова,
г. Оренбург

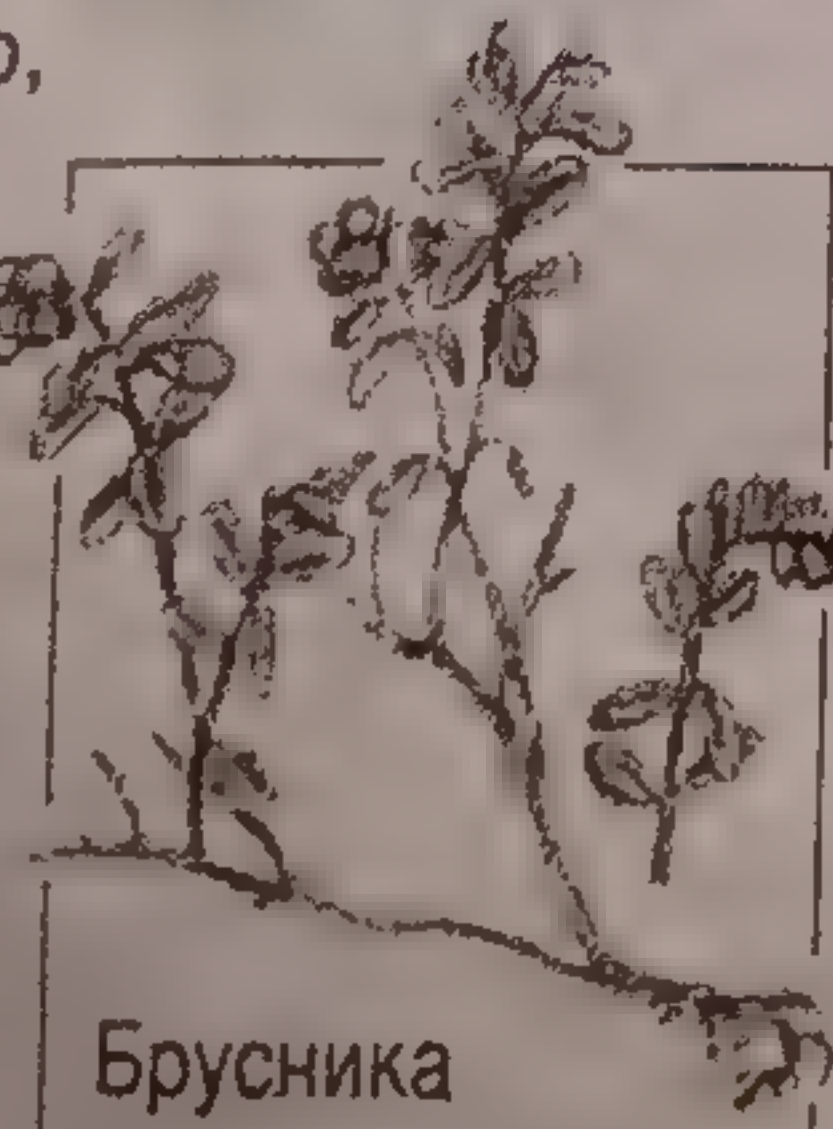


особенно моркови, свеклы, капусты. Заметила, что стала энергичнее, не чувствую усталости. Стала спокойнее и даже... жизнерадостнее!

Еще хотела бы попробовать

на плаву

пить оливковое масло, но оно очень дорогое. Поэтому я каждый день пью по столовой ложке подсолнечного нерафинированного масла с таблеткой глютаминовой кислоты. В течение дня еще пью настой чаги, мед с ки-



Брусника



И волосы выпадают

Уже второй год у меня на голове какие-то корочки. Если их сдернуть, то остается красное болезненное пятно. Появляется зуд, выпадают волосы. Дерматолог мне не помог. И что за болезнь такая, как ее лечить?

Н.С. Сорокина,
445033, г. Тольятти,
ул. Революционная,
д. 7-325, 2 к/о, 2 секция

И после операции

легче не стало

Моей маме сделали операцию на поджелудочной железе. Ей очень тяжело. Да еще у нее язва 12-перстной кишки, болит желудок, кости словно выворачивает. Есть ли травы для моей мамы? Вышлите, я все оплачу.

Г.П. Соловьева,
183053, г. Мурманск,
ул. Крупской, д. 36, кв. 78

Боюсь, совсем перестану говорить

В детстве у меня был сильный испуг. После этого я заикаюсь. Сейчас мне уже 63. Недавно было два нервных срыва, и говорить стало совсем тяжело. Чем полегчить, чтоб хоть хуже не стало?

З.Ф. Тепишева,
140414, Московская обл.,
г. Коломна, ул. Куйбышева, д. 47

Вышлю траву и советом помогу

Вышлю: сухие корни морозника кавказского (горного, Абхазия, не порошок!) и семена; болиголов со всеми методиками лечения рака и семена; аконит (борец, настоящий, Исыккульский); настойку агавы, волчье лыко, Тодикамп - зеленые грецкие орехи на керосине; мужик-корень, шикшу, скрипун-траву, княжик сибирский, красный корень, лапчатку (калган), боровую матку, семена расторопши, астрагал, плакун-траву, воло-

душку, манжетку и другие травы с рецептами. Саженьцы полыни «Божье дерево» будут осенью (сейчас они закончились, а семенами не всходит); полный комплект целительных Мудр.

Обращайтесь, у кого опухоль мозга, горла, легких, желудка, кишечника, печени, прямой кишки, саркома, лейкоз, лимфогрануломатоз, миома, киста, мастопатия, простатит, импотенция, бесплодие, отказывают почки, цирроз, гепатит, головные боли после травм, диабет, щитовидка, давление, ожире-

ние, бесплодие, полиартрит, паралич и др. болезни.

Пожалуйста, вкладывайте подписанный конверт, указывайте диагноз и возраст.

О.В. Климова,
353440,
Краснодарский край,
г. Анапа,
главпочтамт, д/в

В номере также использованы материалы из газет: «Айболит», «Медицина», «Здоровье», «Жизнь», «ЗОЖ», «Твое здоровье».

Продолжается досрочная подписка

(по 31 марта) на II полугодие 2001 года!

Подписку можно оформить в **почтовых отделениях**: Астраханской, Брянской, Волгоградской, Вологодской, Калининградской, Калужской, Кемеровской, Кировской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Оренбургской, Орловской, Пензенской, Псковской, Рязанской, Самарской, Саратовской, Тверской и Томской областях; Ненецком АО; Республиках Бурятия, Башкортостан, Ингушетия, Кабардино-Балкария, Калмыкия, Карелия, Северная Осетия, Татарстан, Тува, Хакасия, Чувашия и Удмуртия; Ставропольском и Красноярском краях.

А также в **киосках «Роспечать»** городов Архангельск, Волгоград («Вести-Сервис»), Искитим, Калуга, Междуреченск, Мурманск и область («МАРПИ»), Нарьян-Мар, Новокузнецк, Новоуральск («Информпечать»), Омск, Пермь («Информпечать»), Рубцовск, Сальск, Самара, Свердловск, Северодвинск, Тосно, Тюмень, Хабаровск, Чебоксары.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей

Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте**: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
СМИ, телевидения и СМ
Св. ПИ №77-3525
05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 225 Тираж 289.096 экз
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать
по 11.00
Фактически
печать
17.00

Секретарь - (8184) 55-28-18
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-43
Отдел дизайна - (8184) 3-37-79

Редактор
Корреспонденты
Солодка О.Г., Опсянникова Н.И.,
Бабарухина Е.И., Марен Э.В.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Иванова Т.Ю.,
Опсянникова Н.И.,
Бабарухина Е.И., Марен Э.В.
Верещагина Е.П.
Улановская Н.Д.
Ботолкина О.Н.
Шошина О.Ю.

№ 11 (295)

13 марта 2001 г.

Ай, болит!

Газета основана 14 апреля 1995 года С. Барболин и В. Белоусов

Только для жителей Архангельской области!

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки на II полугодие 2001 г. устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз телефонный аппарат;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз миксер;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз миксер.

Для участия в розыгрыше до 15 апреля вышлите в редакцию копии абонементов с пометкой на конверте «розыгрыш». Подписка принимается до конца марта.

Здравствуй, доктор Айболит!

Результат уже есть!

Газета «Ай, болит!» - это что-то ошеломляющее. Столько полезного и нужного узнаешь! Редакцию благодарю за присланные рецепты по увеличению груди. Строго следуя рекомендациям, небольшой результат уже есть.

Е. Карпенко,
Р. Карелия

Вышлем корень сабельника

Весной прошлого года было опубликовано мое объявление о корне сабельника болотного. Очень многим выслал это растение. И вот сейчас пошли письма от людей, которым помог настой корней сабельника. По моим подсчетам, положительные результаты были в 90 случаях из 100. И люди пишут такие добрые слова благодарности. Что может быть прекраснее, чем получать такие письма!

Мы с семьей осенью опять набрали корней сабельника и готовы поделиться со всеми страждущими. Деньги за помощь не берем, люди оплачивают только пересылку.

С.А. Кошев,
198332, г. С-Петербург,
ул. Доблести,
д. 18, кв. 190

А письма идут и идут

На мою заметку «У нас с мамой рак» пришло много откликов. Хочу поблагодарить всех, кто откликнулся: Л. К. Рожкову из п. Шилова, Н. Макаревич из г. Саратова, А. С. Ильина из г. Приморско-Ахтарска, З. П. Беляеву из п. Лоухи р. Карелии, С. А. Заутдинова из г. Брянска, В. П. Гагарину из г. Самары, Т. В. Донскую из г. Астрахани и многих других. Эти люди мне стали очень близки. А письма идут и идут каждый день. Спасибо огромное всем, и дай Бог вам крепкого здоровья!

Е. Кобезева,
г. Ейск

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

**Информация
о досрочной подписке на стр. 8**

«Ай, болит!» под рукой - гарантирует покой

Всякий раз наша свежая почта и радует - когда люди сообщают об успешном лечении и выздоровлении, и тревожит - когда молят о помощи, а нередко просто вызывает досаду. Вот, например, письмо Нины Павловны Т. из Ярославля: «Инна Владимировна, Вы что-то не ответили на мое письмо. Как оно? Жду оценки: что в нем Вас устраивает, а что нет...»

Если бы, Нина Павловна, Вы были единственной, кто предложил себя нашей редакции в качестве собкора, тогда непременно я б Вам тут же ответила. Но собкоров и претендентов на эту работу из разных мест России в общей сложности несколько сотен. И многие тоже настойчиво просят ответить им по поводу каждого посланного в редакцию материала.

Друзья, обратите внимание: в нашем объявлении о приглашении к сотрудничеству сказано: «Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются». Да собственно это правило всех редакций. А у нас к тому же штат невелик: в офисе всего 4 корреспондента - где ж тут вести постоянную переписку с каждым из пишущих? Но, конечно же, пишем адресатам - кому считаем необходимым. Тут выбор за нами - и, пожалуйста, не обижайтесь.

И еще. Очень многие просят выслать копии публикаций «Ай, болит!» за все годы его существования в связи с лечением той или иной болезни. Рады бы, но и такой возможности у нас нет - просто некому выбирать и рассылать.

Зато, что касается еженедельного сообщения о случаях излечения от того или иного недуга различными народными средствами, - тут мы к вашим услугам. Так что лучше всегда иметь газету под руками - подписаться на нее или уж покупать в киоске каждый свежий номер. Тем более, что даже по настоятельным просьбам мы не можем выслать просящим недостающие номера: тираж расходуется полностью, залежавшихся остатков нет.

Ну и напоследок: спасибо, друзья, за внимание к газете. И всего вам хорошего.

И. В. Крылова



Здравствуй,

Лечимся с мужем по «Ай, болит!»

С большим удовольствием читаю газету «Ай, болит!» и при необходимости пользуюсь рецептами из нее. Лечу себя и мужа. Сейчас муж занимается упражнениями, которые помогают при лечении простатита. Их на страницах газеты порекомендовал кандидат медицинских наук В.Н. Сергеев.

«Ай, болит!» необходим нам, простым людям, как глоток воздуха. Ведь мы не имеем возможности покупать дорогие лекарства, лечиться в дорогостоящих больницах, а газета дает возможность лечиться без особых затрат доступными методами.

А. П. Кожушко,
Свердловская обл.

Обращаюсь к «Ай, болит!» как к врачу

Очень благодарна «Ай, болит!» за народные рецепты. Несколько лет пользуюсь ими сама и знакомым советы даю. У меня собрана полная подшивка за два года и чуть что, сразу как к врачу - к любимому «Ай, болит!». Особенно хорошо мне помогают компрессы из шишек хмеля от варикозного расширения вен. Стала пользоваться - свет увидела. В этом году запасла впрок много шишек, могу и с людьми поделиться. Есть еще и плоды шиповника. Кому надо, вышлю.

М. П. Хитро,
414018, г. Астрахань,
ул. Нахимова, д. 137, кв. 3



Отзовитесь, Владимир!

У меня орхит яичка. Хотел начать лечение по рекомендациям Владимира Коновалова, но возникло несколько вопросов. Я буду очень благодарен Вам, Владимир, если Вы сможете мне разобраться в методике лечения.

М.П. Загородников,
624080, Свердловская обл.,
с. Верхняя Пышма,
ул. Ленина, д. 93, кв. 8

А письма продолжают приходить

Приятно удивлен популярностью «Ай, болит!». После опубликования моего материала о барбарисе получил уже 176 писем из разных регионов России - с Камчатки, Урала, Приморья, из Ярославской и Тверской, Новосибирской и Псковской областей. Это далеко не полный список. А письма продолжают приходить. Отвечу обязательно всем.

От всего сердца желаю вам здоровья и всех благ!
Н.Ф. Лядских,
Орловская обл.

Как строить спасительные мостики?

Меня заинтересовала статья «А спасительные мостики тут как тут!» В. Харловой. Но никак не могу понять, как строить эти мостики. Я перенесла 5 операций. Постоянные боли выбивают меня из колеи. Вот если бы увидеть на схеме, как строить мостик при том или ином заболевании!

Н.Н. Левахина,
460052, г. Оренбург,
ул. Салышская,
д. 28, кв. 58



Масло для горла

Т.К. Жукова (Волгоградская обл.), попробуйте лечить сына облепиховым маслом. Пусть смазывает горло раз в день на ночь. Да после смазывания не курит, по крайней мере, 2-3 часа. Помогает очень хорошо. Только проверьте, нет ли аллергии на облепиховое масло.

Г.Н. Хабарова,
г. Северодвинск

Увидела просьбу в газете

У Людмилы из Кемеровской области живот вздувается. Пусть попьет мелкий подорожник. 2 горсти порезанного подорожника в пол-литра воды всыпать и покипятить 5-7 минут. Выпить за 3 раза в день. Курс лечения 21 день. Можно и кишечник клизмой промывать этим раствором. Он помогает выводить из почек, печени и желчного пузыря камешки. Они превращаются в песок и легко выходят. Это я на себе испытала. Через неделю вы почувствуете себя лучше. Пройдите полный курс и через 3 месяца повторите. А потом ради профилактики пейте раз в год.

А.Н. Карнова, г. Михайловка

доктор Айболит!

Николай Федорович!

Очень прошу откликнуться Премякова Николай Федоровича из ст. Подбельская Самарской области. Пожалуйста, напишите мне, поделитесь опытом лечения алкоголизма!

В.Д. Семенова,
610003, г. Киров,
ул. Хилик, д. 2/1, кв. 8

Вышлю семена расторопши

Вышлю семена расторопши пятнистой для лечения печени. Прилагаю полную подробную агротехнику выращивания, рекомендации по использованию листьев, корня и семян. От вас: подписанный конверт и 10 руб. почтовым переводом. Еще помогу приобрести траву и корень сабельника болотного. Курс - 150 г - 60 руб. - при получении на почте.

Л.Г. Кортелева,
152613, Ярославская обл.,
г. Углич-3, а/я 10

Каким каланхоэ лечить варикоз?

Прочитала я письмо А. Свердловой из Пензы («Каланхоэ ноги окультурил»). У меня тоже варикозное расширение вен. Очень хотелось бы вылечиться. Но я не поняла, какое именно каланхоэ пригодно для лечения: то, что с «детками», или без них? Я где-то читала, что лечебное-то без деток. А если так, то где можно приобрести семена целебного растения? И еще хотелось бы уточнить: сколько раз и по сколько минут надо натирать ноги? Пожалуйста, кто знает, поделитесь советами. Я думаю, что подробности такого лечения будут интересны многим.

Л.М. Асатрян,
462010, Оренбургская обл., п. Тюльган, д/в

Многие нуждаются в помощи...

Когда приносят «Ай, болит!», дети сразу же просят почитать её вслух. А иногда мы достаём старые номера и ищем что-нибудь для нас подходящее - уже несколько рецептов использовали. Но волнует меня вопрос: почему на такую нужную газету нельзя подписаться в Пензенской и других областях - есть ведь много людей, нуждающихся в помощи?

Е.В. Фадеева,
Саратовская обл.,
п. Мирный

От редакции.

Уважаемая Елена Владимировна! Дело в том, что газеты «Ай, болит!» нет ни в каталоге «Роспечати», ни в областных каталогах. Зато если Вы посмотрите в объединённый каталог «Почты России», Ваше желание непременно исполнится. А со второго полугодия 2001-го года нас включают в каталог «Подписки через киоски».

Желаем удачи!



А бегонию какую брать?

Очень прошу рассказать, айболитовцы, какой бегонией лечить мастопатию - она ведь разная бывает. Может, откликнется В.Г. Новосибирская, что вылечилась бегонией? Вот было бы хорошо - я так страдаю!

Л.И. Карасева,
г. Брянск

А пассифлору не пробовали?

Д.В. Беляева и Т.В. Семерникова из г. Шахты спрашивали о пассифлоре. Вот что я знаю: в медицине используют траву пассифлоры. Она от нервов помогает, силы даёт, сон налаживает. Во время климакса полезно её пить. Да и перед самым климаксом тоже. По 20-40 капель экстракта жидкого 3 раза в день. А пропить надо от 20 до 30 дней - это уж кому как. Пассифлорой лучше не лечиться при стенокардии, инфаркте, атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца. Может, кто и больше меня понимает, да что знаю - то и пишу.

Л.Г. Добжанская, г. Кемерово

Вылечат ли пчелки зоб?

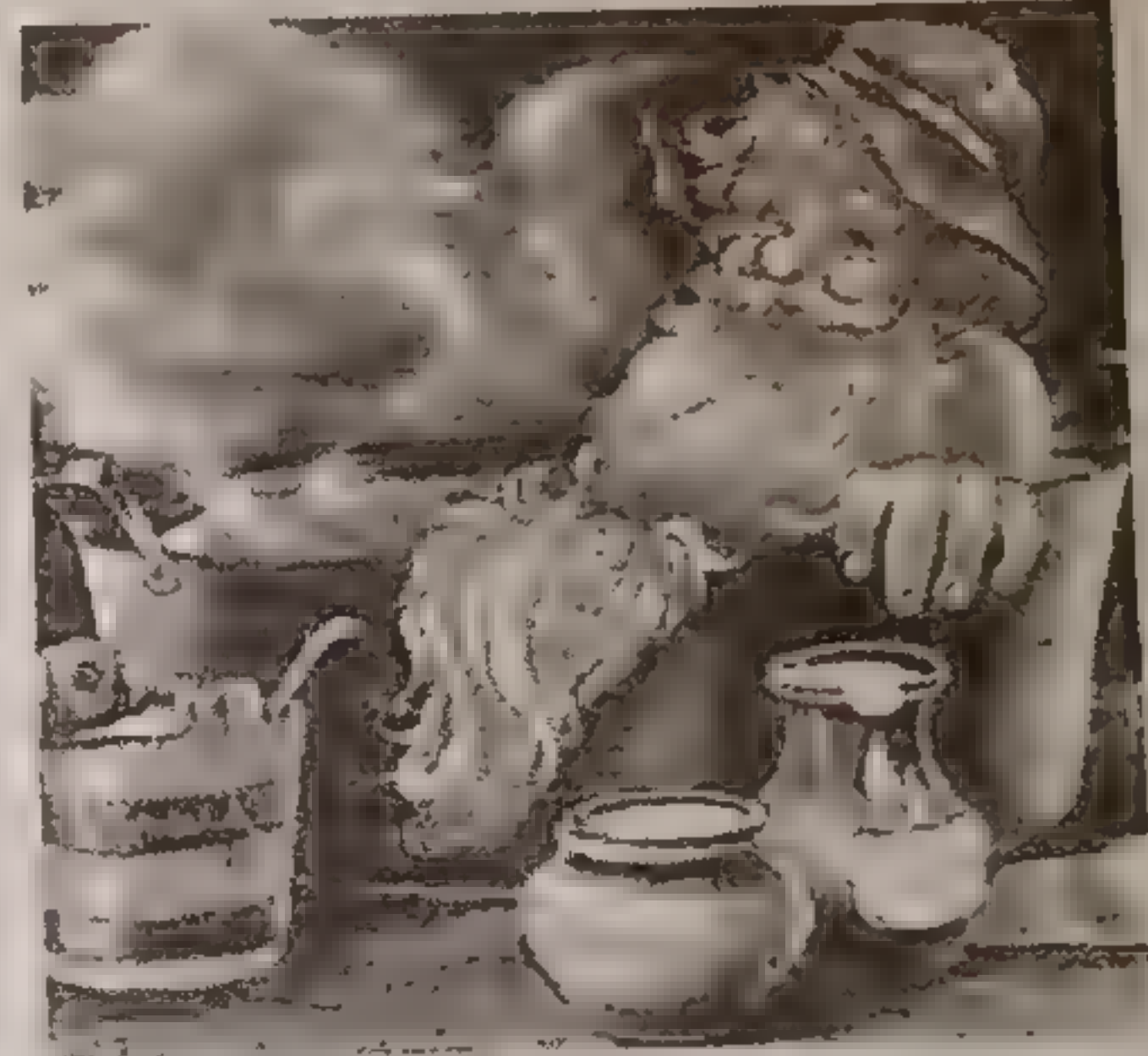
Прошу откликнуться Анатолия Бобошкина из с. Гусельникова Новосибирской области. Прочитала Вашу статью о лечении пчелопродуктами. У меня диффузный токсический зоб 3-й степени. Хотелось бы узнать рецепт. А может, ещё кто что-нибудь посоветует?

С.Ю. Ракитинская
396739, Воронежская обл.,
Кантемировский р-он,
с. Писаревка

Есть аппарат

Кому нужен аппарат для лечения простатита УТП-1? У меня есть. Цена - 800 руб. Вышлю наложенным платежом.

Нурия Алмакаева,
414035, г. Астрахань,
ул. Веденеева, д. 28



Листья прикладываю

Мария Ивановна из Краснодара! А у меня муж от геморроя избавился очень быстро: прикладывал свежие осинового листья светлой стороной к болячке и менял их как можно чаще. Через два дня неприятности кончились.

Е.В. Фадеева,
Саратовская обл.

Сам себе доктор

Ухудшение слуха у меня наступало постепенно, начиная с 75 лет. В 1995 году прошёл курс лечения прополисом, и слух улучшился так, что я смог обходиться без слухового аппарата. Но спустя 4 года всё началось сначала. Тогда я выработал свой собственный комплексный метод лечения тугоухости.



Во-первых, ежедневно делал физическую гимнастику для ушей. Плотным пальцем закрывал слуховые проходы указательными пальцами и

быстро выдёргивал их обратно. И делал так 10-20 раз подряд. Потом закрывал уши ладонями и быстро опускал руки - тоже раз 10-20. Затем 1-2 минуты

Для слуха года - не беда!

массировал каждое ухо круговыми движениями по ходу часовой стрелки. И, наконец, несколько раз надавливал пальцами на козелок уха, дёргал за мочку и верх ушной раковины, оттягивал её назад.

Во-вторых, старался вовремя лечить другие болезни. Ухо - не что-то изолированное, оно тесно связано с придаточными пазухами носа, миндалинами, пазухами и другими органами. Болезнь хотя бы одного из них быстро скажется на слухе.

В-третьих, ел свежие овощи и пил соки, раз в день по стакану - обязательно. Чаще всего делал такой: 6 частей сока моркови, 4 части - огурца и

3 части свеклы.

По возможности ездил на морские и лесные курорты, в горы - словом, на чистый воздух. Не слушал громкую («шумовую») музыку - например, джаз. Ни в коем случае не пил спиртного, не злоупотреблял медикаментами, особенно аспирином и салициловым натрием.

Очень помогла медитация и вообще все меры по укреплению нервной системы.

Ну и, конечно, лечился по



методу И.Т. Першакова: 30-40-процентную настойку прополиса смешивал с оливковым или растительным маслом (1:4), взбалтывал, смачивал марлю и держал в ухе 36 часов. Улучшение наступило после 6 процедур, а всего их нужно 10-12.

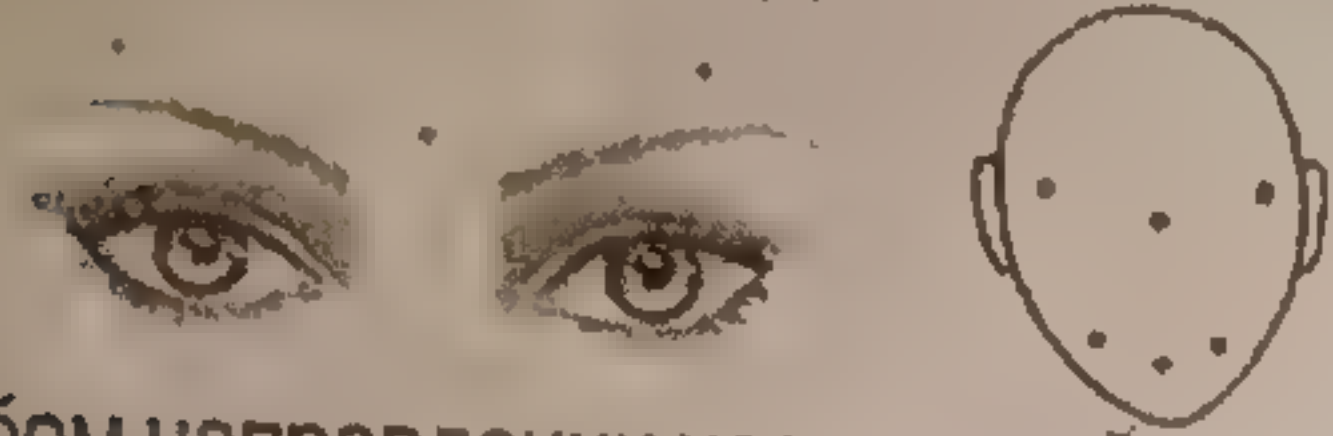
А самое-то главное - лечение должно быть комплексным, и результат не заставит себя ждать.

Н.Н. Штаб,
Краснодарский край

Заменила таблетки массажем

Я никогда не хватаюсь за цитрамон, если голова болит. И вас научу, как боль снять.

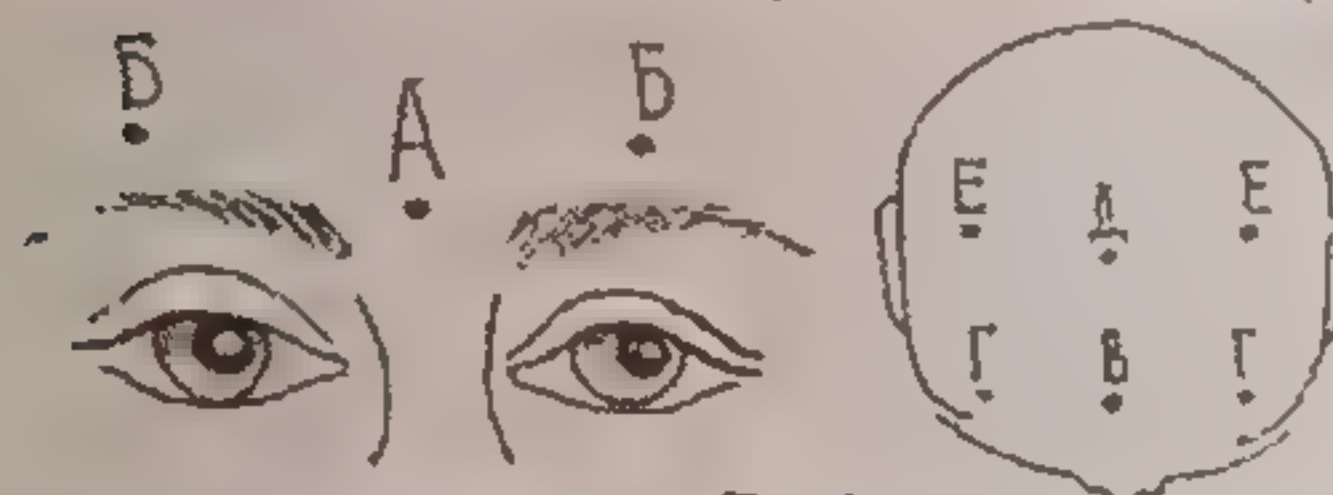
Сядьте на табурет, спина должна быть прямой. Закройте глаза. От переносицы вокруг глаз в лю-



бом направлении надавливайте на все впадинки в кости. Время давления до 10 секунд, потом плавно отпускайте. Примерные точки указаны на схеме 1. Когда пройдете весь круг, через закрытые веки осторожно и несильно помассируйте глазные яблоки.

Следующий этап. Теперь надавливайте на точку А (она находится на расстоянии 4 пальцев от кончика носа). Потом перейдите на точки Б. Они находятся в четырех пальцах от точки А.

От точки А вверх на 4 пальца



находится точка В. А на 2 пальца в стороны от точки В - точки Г. Точка Д находится на самой макушке. А на 2 пальца в стороны от нее - точки Е. На местах этих точек есть маленькие впадинки. Вы их быстро найдете. На эти точки надавливайте так же, как делали это вокруг глаз.

В заключение подушечками пальцев помассируйте волосистую часть головы в течение 1-2 минут. После массажа желательно отдохнуть минут 30.

Этот массаж помогает мне и моим знакомым. А если каждое утро после пробуждения массировать только точки В минут 5, то надобность в лекарствах от головной боли отпадет совсем.

К.Е. Плетнев, г. Челябинск



Тем и полезны

Чем еще фрукты и овощи полезны? А вот посмотрите:

абрикосы - успокаивают, снимают раздражение;
баклажаны и кабачки - увлажняют;

брусника и черника - сужают поры и оздоравливают;

персики - разглаживают и смягчают;

виноград - увлажняет и размягчает;

клубника, малина - увлажняют и оздоравливают;

лимон - сужает поры, но к его соку надо добавлять еще и другой сок, иначе он действует слишком сильно;

смородина, вишня - сужают поры, оздоравливают;

Н. Вишнякова,
г. Северодвинск



Как я печень оздоравливаю

Наш организм зачастую не может справиться с выведением шлаков. Вредные токсические вещества засоряют его, и возникают болезни. Тут печени надо помочь. Для профилактики чистить ее надо 2 раза в год. А уж кто заболел - через каждые три месяца.

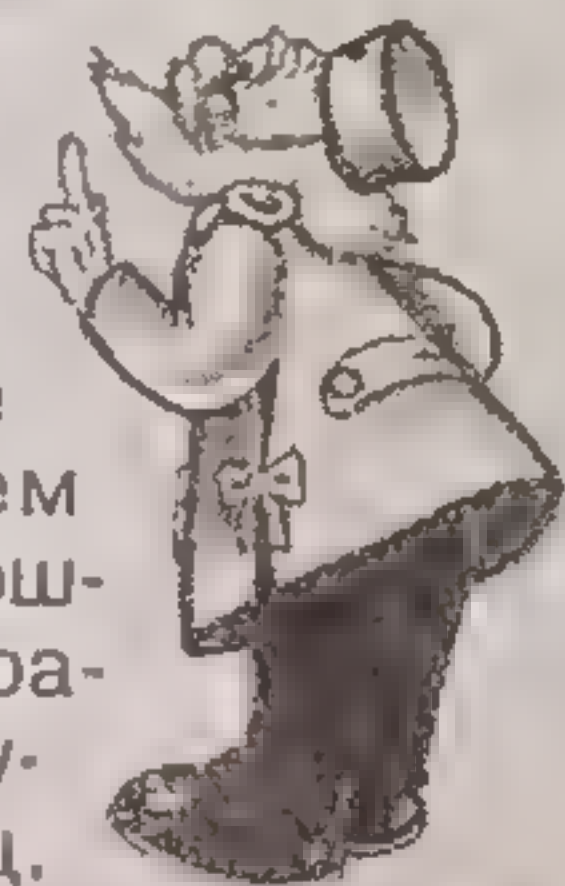
Рецепт читай - лечиться начинай

Я делаю вот что. Заливаю теплой водой овес - 3 стакана беру. Хорошенько промываю - он ведь непотравленный, с кожурой. Добавляю 3 ст. л. березовых почек и 2 ст. л. листа брусничного. В пятилитровой кастрю-

ле заливаю эту смесь 4 л холодной воды и ставлю на сутки в прохладное место - в подпол или на землю в сарай. А в это время в другой эмалированной кастрюле у меня кипятится литр воды. В него засыпаю стакан сухого шиповника. Только ополосну

холодной водой, разомну и - в кастрюлю. Кипит мой отвар не больше 10 минут. И его ставлю на сутки рядышком с овсом. Пусть настоятся! А уж утром снадобье довожу до готовности.

Первый настой, что с овсом, березовыми почками и брусничным листом, ставлю на медленный огонь, плотно закрываю кастрюлю крышкой и засекаю 15 минут. Покипит - размешаю. Теперь принимаюсь за добавки: 3 ст. л. спорыша (он еще птичьим горцем называется, моршком, травой-муравой) и 2 ст. л. кукурузных рылец.



Опять перемешиваю - и снова на огонь. Еще 15 минут кипячу.

Через 45 минут приступаю к последнему этапу приготовления лекарства. Не взбалтывая, процеживаю оба настоя через марлю в 1 слой. Правда, кладу ее на дуршлаг. Соединяю их, перемешиваю, разливаю в темные бутылки. Самая пора ставить в холодильник. Но, заметьте, - хранить можно не более 5 дней.

Это ваша порция для промывки печени.

Как же настой принимать?

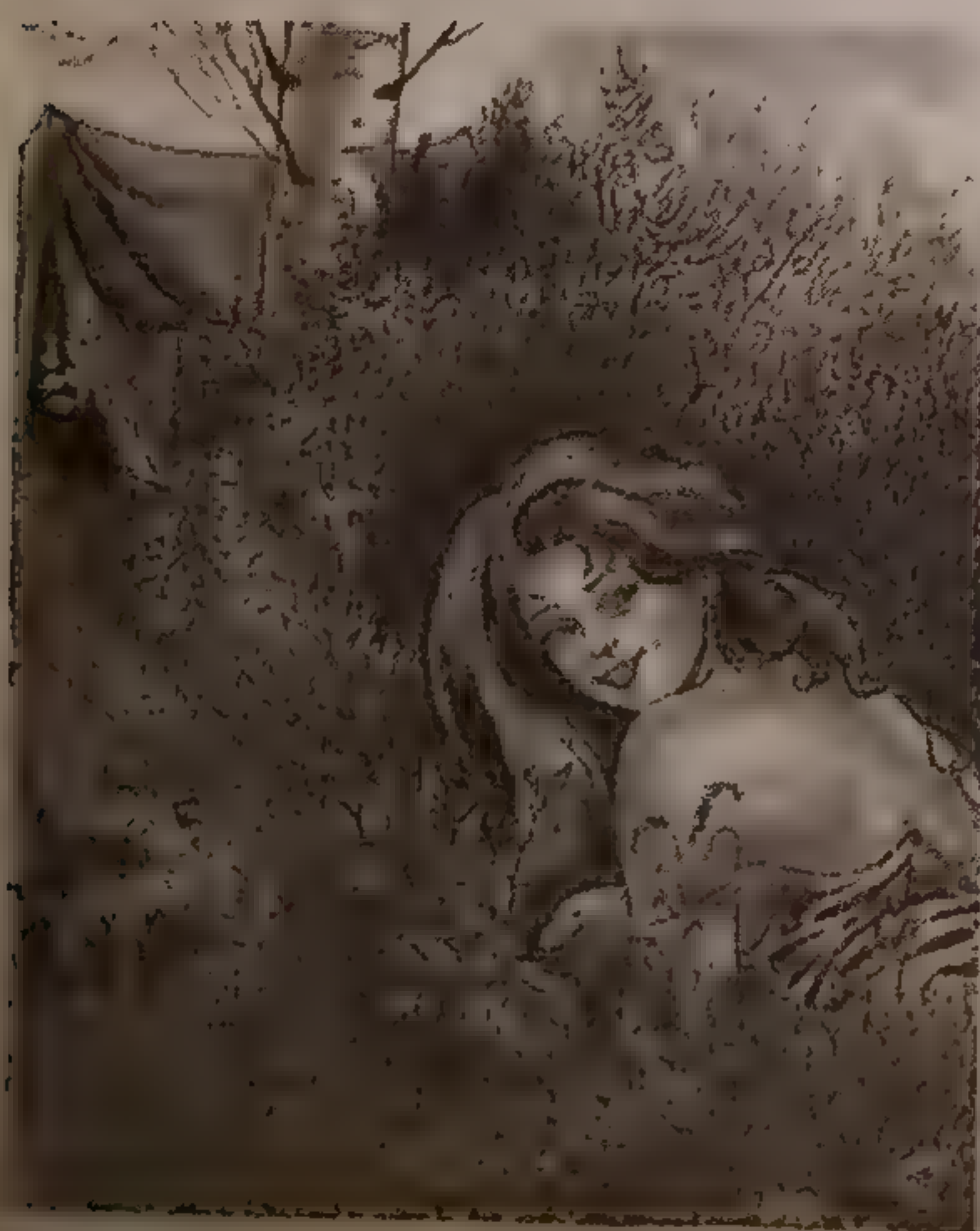
До еды за полчаса настой слегка подогреть и по 150 мл 4 раза в день принимать его. Последний раз пьете не позднее 19 часов. И так 10 дней. Это курс лечения. Я потом делаю перерыв. В это время пью овощные соки, мед. Если надо полечить детей, то нормы приема другие: от 2 до 3 лет давать по десертной ложке, от 3 до 5 - по столовой, от 5 до 10 - по 25 мл, а старше 10 лет - по 50 мл. Здоровье-то с малых лет беречь надо.

Так себе помогаю не только я. Многие из моих знакомых попробовали - всем помогло.

Н.К. Лосникова-Рыжкова,
г. Красноармейск

Сам себе доктор

Хочу рассказать, как я познакомилась с уринотерапией, системой Малахова, которая спасает меня долгие годы.



С детства я отличалась слабым здоровьем: ангина и грипп сменяли друг друга, постоянно увеличивались лимфоузлы, задолго до перемены погоды болели колени: суставы выворачивало так, что не могла спать ночами.

Родители водили меня по врачам, но ничего вразумительного так и не услышали. Малоподвижный образ жизни (я очень любила читать, учиться, окончила школу с медалью) плюс злоупотребление мясной пищей сделали свое черное дело: на пороге 20-летия я стала самым настоящим склеротиком!

После школы поступила

в университет на филфак. Учеба давалась легко, я была старостой группы. В этом какой-то феномен склероза: все, что интересно, привлекает внимание, остается в памяти на годы, а что было час назад

другую. Все это угнетало меня.

И в один прекрасный день я поняла: нужно лечиться. Обратилась к близким. Так в мои руки попала книга Малахова «Уринотерапия». С верой прочла ее, выпила в первый раз урину. Мне стало плохо: вкус был отвратительный!

И сотворила

- забывается.

Постоянная забывчивость и рассеянность ставили меня в нелепые, порой комические ситуации. Уходя из дома, я что-нибудь да забывала и по нескольку раз возвращалась. А один раз на сутки оставила дома включенный утюг! Могла долго колесить на автобусе, как мне казалось, в нужную сторону, хотя ехала совсем в

И я сказала себе: «Буду мучиться дальше, но пить урину не смогу».

Прошло несколько месяцев...

Меня свалила с ног очередная эпидемия гриппа. Два дня лежала пла-

ДОКТОР

Полечи-ка панариций володушкой

Разболелся у соседки палец. Даже почернел. Ну и решили его отнять. «Оттяпать всегда успеется», - сказала мать и повела дочку к бабле-травнице. А та и присоветовала к больному месту листья володушки прикладывать. Так и спасли палец: чернота быстро прошла. Соседка та и сейчас рядом живет. А володушка не только ей, но и другой моей знакомой помогла. Она руку обожгла, болячка долго не заживала. Так она тоже листья володушки прикладывала. И поправилась.

Л.М. Панкеева, Кемеровская обл.

Сын моей знакомой, Татьяна Павловны, Володя, вступительные экзамены в педуниверситет завалил. А это был его единственный шанс поступить учиться туда, где еще пока не требуют оплаты. Вот тут-то и защемило сердечко у матери, таблетки под язык уже не помогали.

Знаю, в какой-то про солянку холмовую прочитала. А что это за трава и не

знает. Я объясняю: перекаати-поле эта трава, катун еще по-другому. Она же и поможет, сердечко успокоит. Солянка холмовая растет по буграм, в песках да на залежах. Есть она и на моем огороде. А появилась она у меня так. Года три назад выгребала мусор из сараюшки. А накопилось там всего самого разного. Ну и унесла мусор-то к забору. Теперь там уже

Солянка Рихтера



по чайной ложке 3 раза в день. Вижу, Татьяна Павловна все записывает в книжечку.

Зиму для лечения катун-траву я и сама готовлю. Нарезаю да в пучки связываю. Можно еще и тонким слоем рассыпать на столе или какой-нибудь материи. Надо только помнить: все заготовки подальше от прямого солнечного луча держать, да чтобы ветерок проду-

Про лечебную травку солянку



второе лето и вырастет перекаати-поле. Какая, спросите, от этой травки польза? Радостно хрумят ее козы да бараны. Коль скотинке-животинке растение приглянулось, то и человеку от него благодать.

Водный настой солянки советую тем, у кого проблемы с сердцем. Две ст. л. залей стаканом кипятка и на ночь - в теплое место. С утра пораньше и начинай употреблять лекарство -

вал получше. Лечит перекаати-поле еще печень да почки. Использую опять же водный настой. Этим же снадобьем советую промывать глаза. Солянка помогает и раны заживлять.

Да, забыла упомянуть про время суток. Матушка моя, земля ей пухом, за этой травкой вставала рано-ранехонько. На восходе солнца ее брала. Помню, поднималась до зари да при полной луне шла к заветному месту за снадобьем, не боясь страха. Говорила: потому как в руке моей катун-трава.

Записал В. Березин, Читинская обл.

Сам себе доктор

стом от ужасной слабости и сильной головной боли. Ныли и мышцы. Лекарства не помогали, температура не снижалась.

Я собралась с духом и решила еще раз выпить урину. И что вы ду-



лимфоузлы, стал регулярным стул (задумайтесь те, кто страдает хроническими запорами: несколько глотков свежей утренней урины

ка», пила импортные сладкие напитки. Через месяц употребления урины отказалась от этих продуктов: меня просто тошнило от них. Изменились вкусовые пристрастия. Хочется чего-нибудь витаминного, полезного, зелени.

и бесплатно. Стала делиться опытом с близкими, знакомыми. Так ведь и многие из них, благодаря урине, справились с недугами.

З.Г. Губайдуллина, г. Бузуруслан

урина чудо!

маете? К утру выздоровела! С тех пор я стала почитателем этой системы.

Регулярно делала клизмы, натиралась мочегоном (кипяченая урина), пила ее, родимую. И вот уже несколько лет не знаю, что такое грипп и ангина (ангина - первый признак слабости энергетического потенциала) рассосались

избавят вас от мучений); сами по себе на пальцах исчезли бородавки, которые безуспешно пыталась вывести до этого. Перестали болеть суставы. И самое главное - исчез мой проклятый склероз! Я стала нормальным человеком. Заметила еще одну полезность урины: усиливает разборчивость в еде. До этого я ела все подряд, в частности, пресловутые «окороч-

Прошло несколько лет...

Только сейчас в средствах массовой информации стали говорить о вредности импортных продуктов. Данный факт подтверждают многие, кто начал лечиться по системе Малахова.

Словом, убедилась лично в эффективности такого лечения, которое, к тому же, общедоступно



Сокотерапия при простатите помогла

Замучил нынче мужа простатит. Сосед по даче сказал, что сельдерейный сок помогает от этой напасти. В июне я брала 7 маленьких растений целиком, промывала, пропускала через мясорубку и отжимала сок. Нужно набрать шесть ст. л. Это суточная доза. Муж выпивал по 2 ст. л. сока 3 раза в день до еды. Когда растения подросли, хватало 4-5 штук. Но нужно принимать сок ежедневно, без выходных. К середине августа супруг повеселел, правда, сбросил в весе 4,5 кг. А к концу сентября и вовсе перестал жаловаться. Сельдерейная сокотерапия ему здорово помогла.

В. Карпова, г. Чебоксары

Лечила мама отца от плеврита

Отец мой прожил 84 года. Одно время он болел плевритом. И мама лечила его составом, который готовила сама.

Брала по 300 г меда (лучше майского), бараньего жира (нутряного) и топленого сливочного масла (несоленого). Да стограммовую шоколадку. Жир с маслом вскипятит, а мед с тертым шоколадом. Да в кипящий мед с шоколадом медленно масло с жиром и вливает, постоянно помешивая, пока не загустеет. А как загустеет, сразу в поллитровые банки разольет, чтобы удобнее брать было.

Как только у отца кашель начинался, он ст. л. маминского снадобья в горячем молоке или кипятке разводил. И пил трижды в день за полчаса до еды.

За 4-5 дней кашель утихал. Но отец всегда весь состав до конца выпивал. Только тем и лечился. Родителей моих уже нет в живых. Но рецепт этот я храню и другим лечиться помогаю.

Л.М. Панкеева, Кемеровская обл.

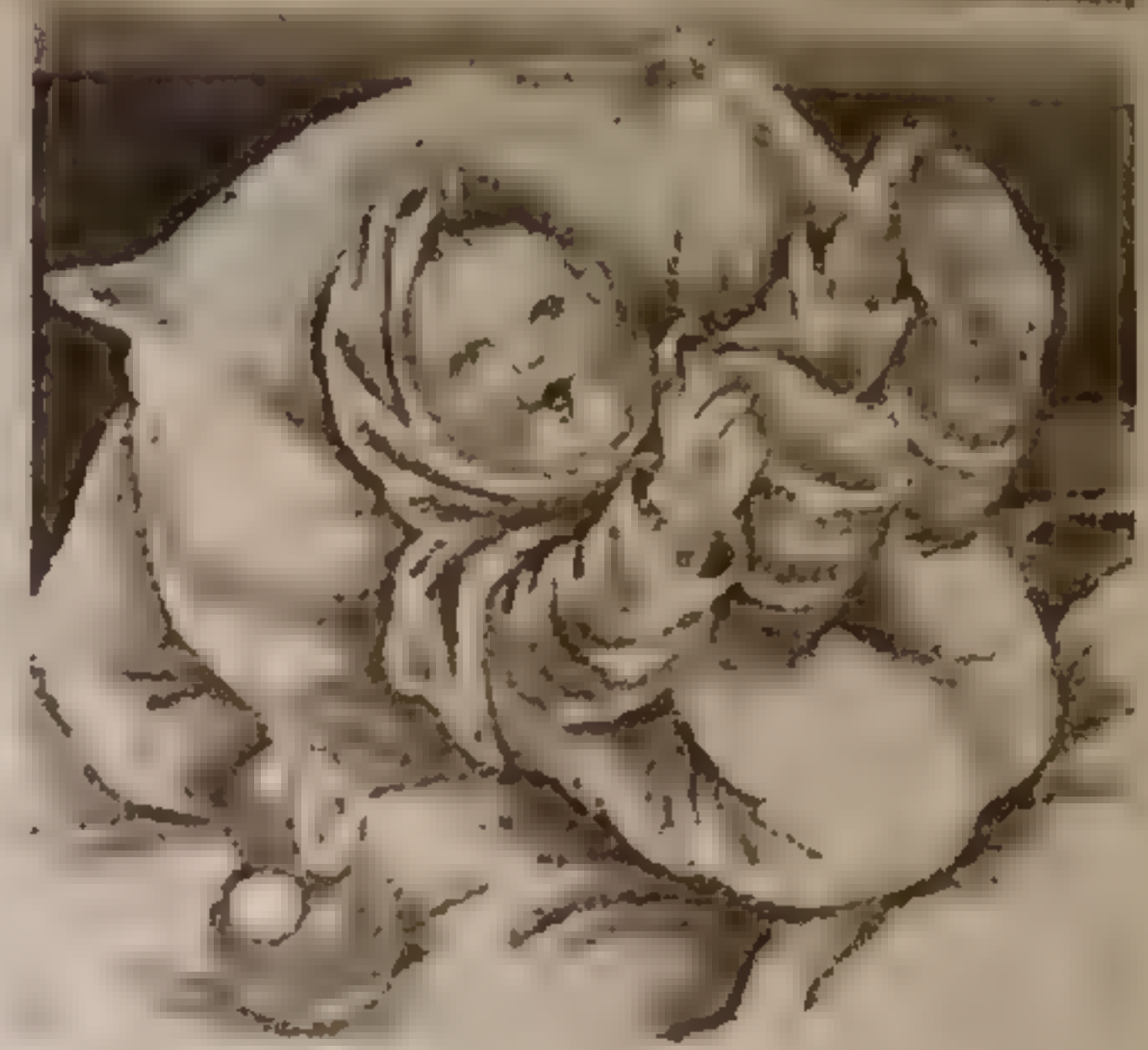


ШКОЛА оздоровления

Э то строки из письма мне. А сколько еще подобных историй с благодарностью медунице за спасение довелось слышать! Да вот, например, как в народе о ней говорят: «Коль дышать уже невмочь, кашель душит, боль таится, и никто не смог помочь, знай: поможет медуница!».

А у меня с ней своя история связана

В маленькой деревенской больничке одна палата была детской, там лежали дети разных возрастов, а под



себе домой знакомая опытная врач и целительница, так как спасать нужно было всех троих. Женщина не могла прийти в себя от горя, новорожденные были едва живы: у одной - крупозное двустороннее воспаление легких, у другой - одностороннее. Тогда и пригодилась медуница. Одну девочку уда-

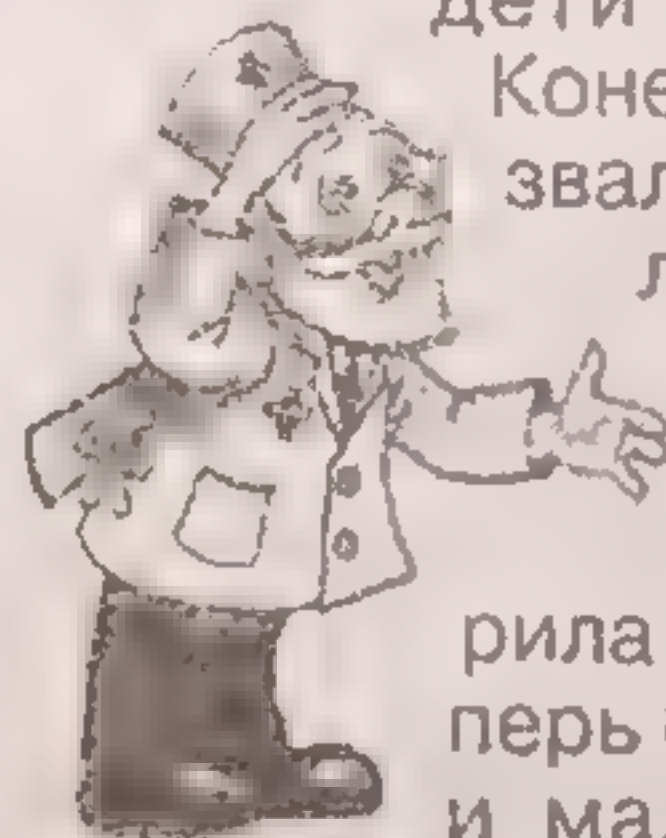
Медуница, вылечи,

Новый год положили и двух новорожденных близняшек-девочек. В новогоднюю ночь не спала только роженица. После тяжелой операции она неважно себя чувствовала, и прибавилась еще какой-то страх за дочек. В 3 часа она ползком добралась до детской палаты, хоть и не знала раньше, где она, - сердце подсказало. Открыла дверь... и дико закричала, упала без сознания: в открытую форточку летели снежинки и не таяли, дети не плакали...

Конечно, тут же созвали всех, приняли меры. Может, печь сама загасла, может, птица ударила в окно - кто теперь разберет. Мать и малюток взяла к

лось спасти. Вот таким был мой день рождения. Поэтому медуница - одна из моих самых любимых трав.

Медуница мягчайшая - какое красивое название! Успокаивающее и вселяющее надежду. Встречается на территории всей европейской части нашей страны. Растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных тенистых лесах. Медунка, легочница - называют ее в народе. Медуница - многолетнее растение высотой до 30 см, с восходящим корневищем и тонкими придаточными корнями. Стебли и листья покрыты короткими железистыми полосками. Прикорневые листья - крупные, эллиптические, бархатис-



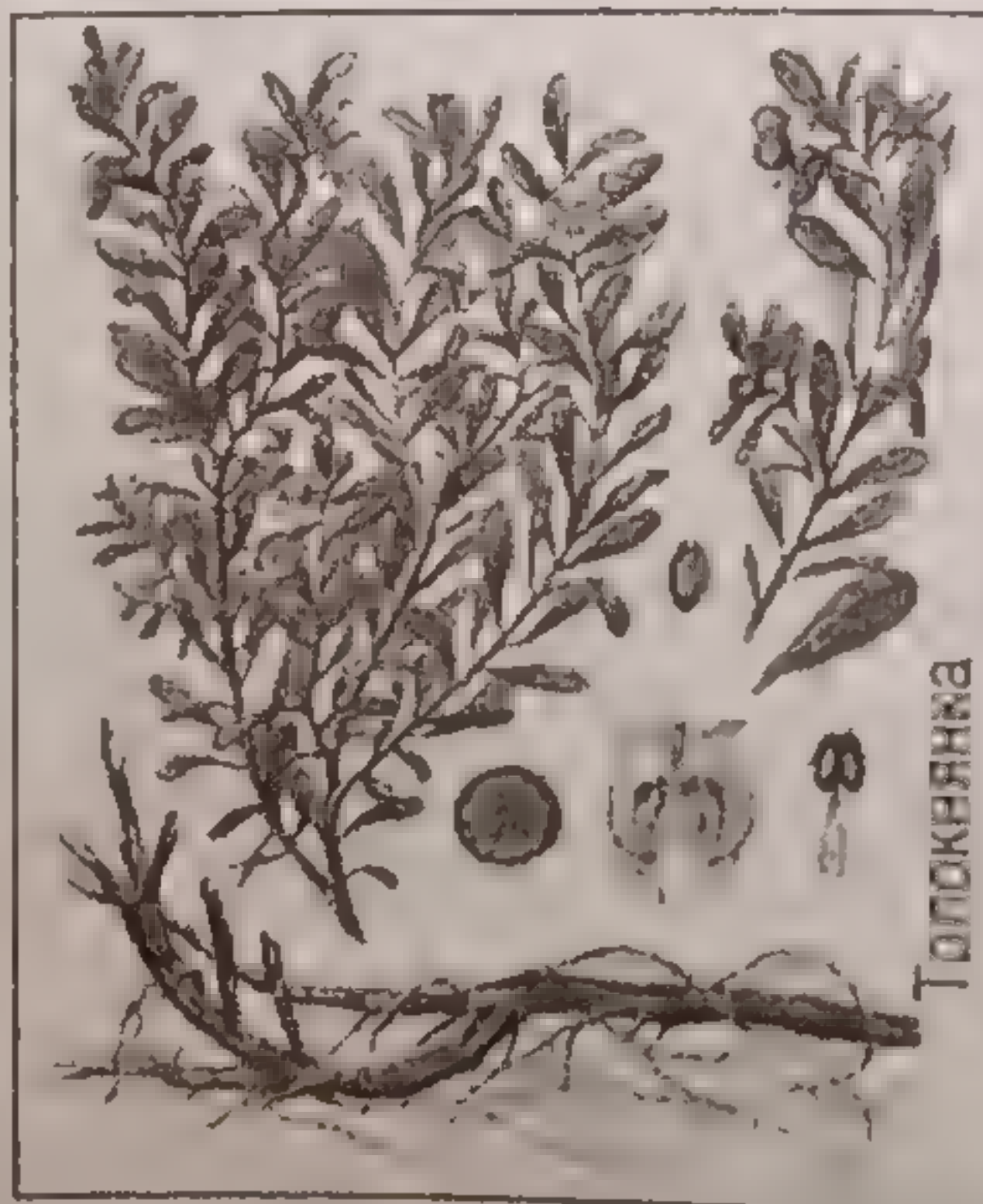
«Мой старик - ветеран Великой Отечественной, и почти каждый год ему давали льготную путевку в санаторий, а я его сопровождала. И в эту осень дали направление на курортное лечение. Стал он сдавать анализы. И как гром среди ясного неба - затемнение в левом легком! Дали направление в онкологию. А пожилому инвалиду операцию делать не взялись. Доходяга - сам и «дойдет». «Кормите повкуснее, чтобы помер с удовольствием», - весь совет. Хорошо, что я вспомнила свое детство, как у нас лечили чахоточников. Забрала его из больницы, принялась выхаживать. Диеа и медуница - вот что вернуло моего старика к жизни!»

Сам себе доктор

Т олокнянка обыкновенная вряд ли является большой редкостью. Есть у этой травы и другие названия - толокница, мучница, медвежий виноград, медвежья ягода. Еще недавно велась широкая заготовка этого ценного сырья. Из него готовился целебный настой «медвежий ушки». Растет толокнянка практически по всей средней полосе России: от Дальнего Востока до Северо-Запада. Отличаются ее разновидности размером листьев. Мне дважды довелось на промышленной основе заготавливать толокнянку. Буду рад, если мой рассказ поможет читателям познакомиться с этим растением.

За лекарством - с вилами

З а многие десятки километров от города Тулуна Иркутской области по размытым таежным дорогам



завезли нас в эти места на грузовом «ЗИЛе». Когда-то тут была настоящая тайга, но... На бывших местах лесодобычи и великих пожаров все же возродилась жизнь. Толокнянка, как считают местные жители, все болезни лечит. - Ну, и что делать с этими вилами? - изумился мой товарищ, когда впервые, еще на базе взял в руки рабочий инструмент. - Как же им толокнянку добывают?

Оказалось, двумя железными рогаками вытягивают длинные корни из-под земли (они почти на поверхности), а тупой, что приварена к обратной стороне двухрожковых загнутых вил, обрубают побеги. Старожилы говорят, что добыча этой травы выгодней промывки золота, если брать ее с ранней весны и до самых заморозков.

«Ушки»

подвергаем сушке

Вьющиеся отростки мы плотно упаковываем в специальные огромные мешки в виде матрасов и носим свой драгоценный груз на специальные длинные стеллажи из жердей. Выкладываем на них траву метровым слоем, покрываем все это рубероидом (чтобы оберечь медвежью ягоду от дождя и прямых солнечных лучей), перевязываем сооружение прочными веревками. Ве-

тер продувает, и лист не желтеет. Боковые побеги медвежьей ягоды похожи на брусничные. Существуют разные мнения,

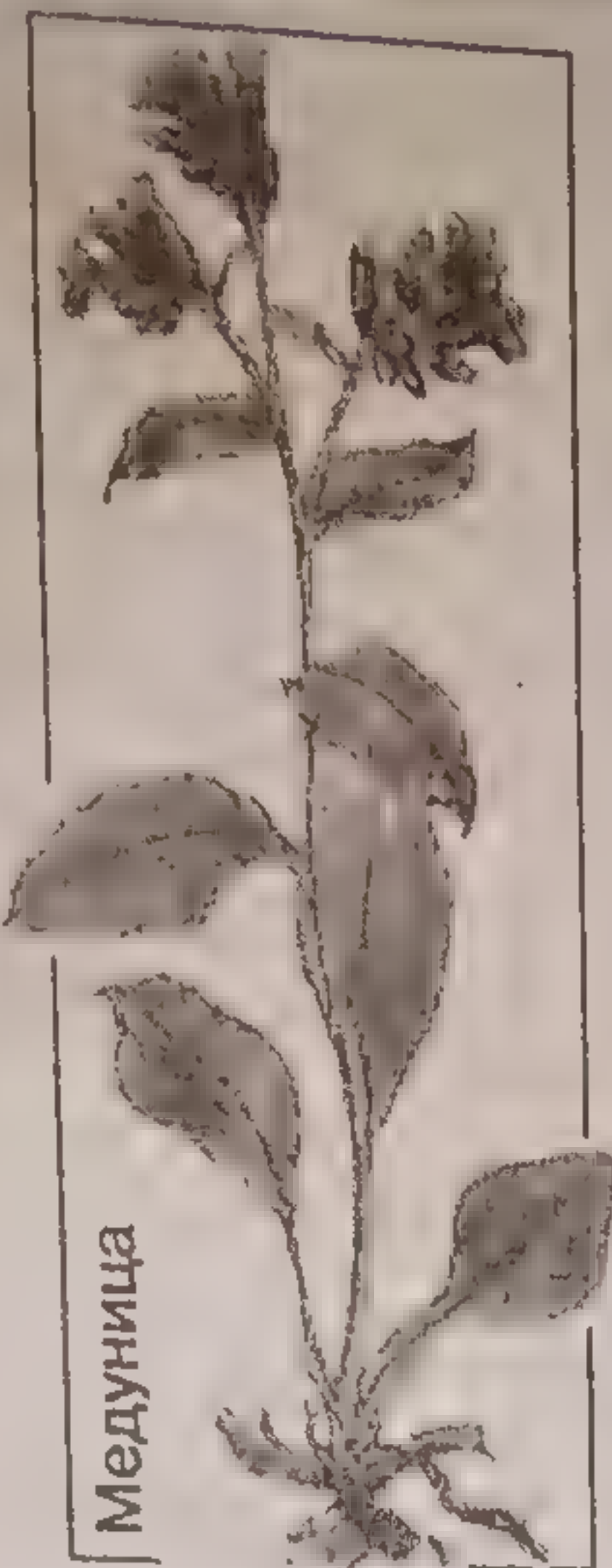
Толокнянка -

когда добывать толокнянку. В принципе пора сбора не столь важна.

Незаметно пролетели полторы недели - и высохла, дошла до кондиции трава, что собирали мы в первые дни. Ночью возле костра расстилаем брезент и терпеливо и аккуратно оббиваем на него тыльной стороной вил высохшие пластины спрессованных отростков до бумажного шелеста. Убираем голые побеги, а лист просеиваем через специальное сито. Мелкий мусор падает на землю, а чистое сырье остается. Его мы вывозили на базу в плотно зашитых кулях.

Но добычу для себя нужно вести обычными ножницами. И сушить в затемненном месте так, чтобы трава проветривалась. Не

ты. Стебливидные - значительно мельче, продолговатые. Фиолетово-синие цветки завитые. По отцветании меняют окраску на розовую. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, собираемую до распускания цветков и во время цветения. Запах у травы слабый медовый, очень приятный. Вкус сладковатый, слизистый.



Медуница

В траве содержатся дубильные вещества, полисахариды, комплекс микроэлементов: марганец, железо, медь, ванадий, серебро, никель, стронций, йод и др. Медуница содержит сильный активный крове-

тельность желез внутренней секреции, очищающее кровь, обезболивающее и смягчающее. И, конечно, при всех видах заболеваний легких (легочная трава): раке, туберкулезе, воспалении легких, застарелых бронхитах, кровохарканье, скоплении жидкости, катаре. Отвар пьют при нервных болезнях, болезнях сердца, головной боли, забо-

на литр пива, добавить ст. л. хорошего меда и все это уварить до половины объема. Пить по 1-2 ч. л. 3 раза в день перед едой (запивая водой).

Водочная настойка

Третью часть посуды или бутылки наполнить сухими листьями (свежими - половину) медуницы и залить доверху водкой. Настоять 2 недели. Пить по ч. л. с водой 3 раза в день до еды.

Водный отвар

Ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 20 мин. и пить по ст. л. 3 раза в день.

При болезнях легких, мочевого пузыря и при геморрое

Смешать в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь, взять ст. л. смеси на стакан кипятка и добавить ст. л. меда, варить 3-4 мин., долить водой до полного объема стакана. Пить по ст. л. 3 раза в день перед едой.

Если необходимо срочное и эффективное лечение тяжелого заболевания легких - медуницу пьют по 4-5 ст. л. в день.

И необходимо помнить, что тяжелая болезнь вызывается и причинами внутреннего порядка: злобой, завистью, гневом. Чтобы поправиться, измените свое сознание, научитесь со-

переживать, понижать тревоги и заботы других людей, загляните в свою душу. И здоровье придет в тело, когда будет здорова душа.

У медуницы при лечении есть свой ураз-заговор.

Необходимо сорвать стебли накануне Петрова дня (12 июля). Заговаривают перед закатом, как свежую траву, так и сухую (когда понадобится). Заваривают кипятком, греют на маленьком огне, читают на отвар: «Рада бы расти, да сорвали в пути. Рад бы раб Божий (имя) не болеть, да должен то Господь повелеть. Господи, повели не болеть рабу (имя) ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, ни через неделю, ни через год. Пусть у раба (имя) болезнь с легкого сойдет. Аминь».

Ольга Викторовна Климова, г. Анапа

сестрица!

творный комплекс микроэлементов. Его применяют при различных заболеваниях крови. Есть и вещества, предупреждающие возникновение тромбов (сильнее гепарина в несколько раз!). Препараты медуницы оказывают положительное действие на состав крови при опухолевых заболеваниях, регулируют щелочно-кислотное равновесие в организме.

Медуница всякая лечебна

В народной медицине она используется как средство, регулирующее дея-

леваниях желудочно-кишечного тракта. Наружно он применяется как отличное ранозаживляющее средство. А так как растение содержит много кремния, оно стимулирует иммунитет, повышает защитные средства организма. Медуница восстанавливает дефицит калия и йода в организме и эффективна при зобе. Помогает при заболеваниях мочевого пузыря и геморрое. Применяют ее и при желтухе, заболеваниях печени, острых нефритах, поносах с резями в кишечнике, при различного рода кровотечениях, авитаминозе, камнях в мочевом пузыре, золотухе. Отваром полощут болящее горло, когда хрипит голос, промывают гноящиеся раны и нарывы. Женщины употребляют отвар для спринцевания при белях. Все три вида медуницы: лекарственная, мягчайшая и темная - лечебны.

При болезнях легких 2 ст. л. измельченной травы

Сам себе доктор

будет к ней доступа воздуха - сгниет; попадет под лучи солнца - пожелтеет, потеряет целебные свойства. И надо иметь в виду, что

Золота дорожке

лист при хорошей высушке очень ломок. Так что осторожно оббивайте или обдергивайте отростки руками. А уж хранить готовый лист можно в обычных наволочках несколько лет.

За время сбора я узнал из «народных» консультаций, как лечиться толокнянкой: настой, отвар и экстракт из этой травы применяется как мочегонное и дезинфицирующее средство при пиелитах, циститах, уретритах, хронических нефритах, гонорее, почечно-каменной болезни, камнях мочевого пузыря и как

вяжущее при расстройстве желудочно-кишечного тракта.

Немало и методов приготовления отвара. Например, нетрадиционный способ:

Ст. л. измельченного сырья заваривают ст. крутого кипятка и настаивают 12-14 часов, затем нагревают до кипения и настаивают 15 минут на слабом огне, поддерживая легкое кипение. После охлаждения 15-20 минут, процеживают и назначают по дес. или ст. л. через 2-3 часа в течение 3-4 суток.

А вот и рецепты

При уретрите, цистите, катаре мочевого пузыря, пиелонефрите, туберкулезе почек, кровотечении из почек

Отвар листьев 10 г сухого сырья на стакан

воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

При лечении всех болезней почек, особенно мочекаменной болезни

Настой

10 г листьев толокнянки на 250 мл воды, настоять 40 минут. Пить детям в возрасте 5-6 лет - по чайной ложке 3-4 раза в день. Старшим детям - по трети или по половине стакана после еды.

Как болеутоляющее средство при суставном ревматизме

Настойка

20 г листьев на полстакана 40 %-ного спирта. Настаивать в теплом месте 15 дней, процедить. Принимать по 10-15 капель 3 раза в день после еды.

Для лечения хронического алкоголизма

2 столовые ложки листьев толокнянки залить стаканом воды. Кипятить 15 мин. Принимать по

столовой ложке 5-6 раз в день.

При преждевременном истечении спермы, для предотвращения поллюций

Принимать по столовой ложке отвара листьев толокнянки 3 раза в день.

При длительном приеме больших доз толокнянки могут наблюдаться усиленное раздражение слизистой оболочки мочевыводящих систем, обострение воспалительных явлений, тошнота, рвота, запоры.

Толокнянка противопоказана беременным и при острых заболеваниях почек.

Препараты толокнянки рекомендуется запивать молоком, «Боржоми».

Александр Лекацкий, Ленинградская обл., г. Кириши

Дочь больна хламидиозом

Моя дочь (ей 4 года) больна хламидиозом и цитомегаловирусом. И как следствие этих инфекций у нее поражены печень, поджелудочная железа, кишечник, суставы, снижен иммунитет, постоянные ОРЗ и бронхит. Официальная медицина для лечения этих заболеваний использует только антибиотиков. Но в нашем случае они совершенно не помогают. Откликнитесь, пожалуйста, те, кто знает секрет избавления от этих инфекций, кто лечился и смог победить хламидиоз и цитомегаловирус. Вы, айболитовцы, моя последняя надежда. Состояние дочурки ухудшается практически с каждым месяцем.

Е.М. Шахова,
350075, г. Краснодар,
ул. Селезнева, д. 84, кв. 74



Не знаю, чем и лечиться

У меня мастопатия. Сначала была гноящаяся язва, как на соске, а теперь, чувствую, совсем дело плохо. Наверное, рак. Что тут предпринять?

М. Евдокимова,
г. Архангельск

Помогите вернуть зрение

У кого есть арония (рябина черноплодная)? Слышала, что она зрение восстанавливает. Пожалуйста, поделитесь со мной этой чудесной ягодой!

Л. В. Струпова,
676232, Амурская обл.,
Зейский р-н,
ст. Тунгала, д. 53, кв. 13

К хирургу больше не пойду!

Я очень люблю эту газету. Мы с мамой всегда ее вместе читаем. И вот от безысходности и я решила вам написать. Уж второй месяц не могу избавиться от фурункулов. Только один пройдет - другой лезет. Сейчас их 4. Боль ужасная! Я верю в народные средства, но вот чем себе помочь - не знаю. Мне ведь только 21 год, опыта у меня мало.

А.Ф. Сидорова,
659890, Алтайский край,
Зональный р-н, с. Зональное,
ул. Гагарина, д. 20, кв. 2



Мозоль снова появляется

У меня с детства на ноге между мизинцем и безымянным пальцем мозоль. Я пробовала много всяких средств. Помогать-то помогают, только мозоль снова появляется. Может, в организме что-то не в порядке?

З.Ф. Тенишева,
140414, Московская обл.,
г. Коломна,
ул. Куйбышева, д. 47



Не верю, что артрит неизлечим

Два года назад я заболела ревматоидным артритом и артрозом обоих колен. Врач сказала, что вылечиться практически невозможно. Но я в это не верю. Помогите, люди, мне справиться с этими болезнями!

Г.С. Зобкина,
624600, Свердловская область,
г. Верхняя Салда,
ул. Энгельса, д. 76, кв. 62

Продолжается досрочная подписка

(по 31 марта) на II полугодие 2001 года!

Подписку можно оформить в **почтовых отделениях**: Астраханской, Брянской, Волгоградской, Вологодской, Калининградской, Калужской, Кемеровской, Кировской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Оренбургской, Орловской, Пензенской, Псковской, Рязанской, Самарской, Саратовской, Тверской и Томской областях; Ненецком АО; Республиках Бурятия, Башкортостан, Ингушетия, Кабардино-Балкария, Калмыкия, Карелия, Северная Осетия, Татарстан, Тува, Хакасия, Чувашия и Удмуртия; Ставропольском и Красноярском краях.

А также в **киосках «Роспечать»** городов Архангельск, Волгоград («Вести-Сервис»), Искитим, Калуга, Междуреченск, Мурманск и область («МАРПИ»), Нарьян-Мар, Новокузнецк, Новоуральск («Информпечать»), Омск, Пермь («Информпечать»), Рубцовск, Сальск, Самара, Свердловск, Северодвинск, Тосно, Тюмень, Хабаровск, Чебоксары.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте**: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета «Ай, болит!»
издается с 1997 года
и, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 226 Тираж 291.994 экз.
Издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Тел.: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписки
в печать
по 31 марта
2001 г.
Ф.И.О.
подписчика
17.00

Секретарь - (8181) 55-29-05
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-43
Факс (8184) 55-16-08
Ред. коллегия, корреспонденты - (8184) 55-08-06
Бухгалтерия - тел./факс (8184) 55-16-33
Отдел дизайна - (81842) 3-37-30

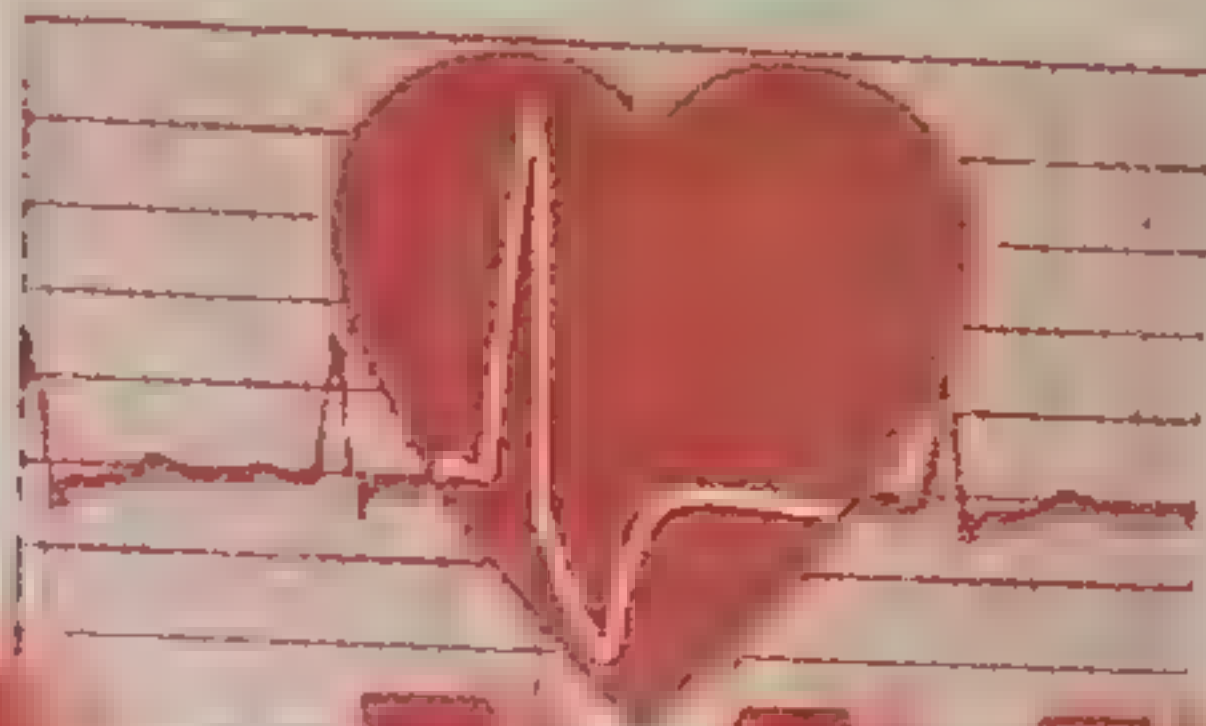
Директор - Барболина Т.Е.
Заместитель - Крылова И.В.
Секретарь - Иванова Т.Ю.,
Солодков О.Г., Овсянникова Н.И.,
Барбурихина Е.И., Марев Э.В.
Художник - Верещетина Е.И.
Набор текста - Улановская Н.И.
Корректор - Ботолкина О.И.
Дизайн-верстка - Шенкина О.И.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ай, Болит!

№ 15 (299)

10 апреля 2001 г.



Газета основана 11 апреля 1995 года Г. Барболиным и В. Белогородским

Вот так мы жили и живем

В связи с 6-летием газеты посвящается ее создателю и первому редактору Герману Барболину.

В октябре 96-го пригласил меня к себе в редакцию бывший сослуживец Герман Барболин: «Хочу передать «Дачную» сотруднику и заняться только новой газетой. Заместителем редактора будешь?» Я опешила. Как можно передать кому-то свое процветающее детище?! И чего ради?! Только чтоб песковать новое «болезненное» дитя, название-то которому, как стон, - «Ай, болит!». Да и как было бы мне от нынешнего редакционного разномыслия вдруг перейти к этому бесконечному стенанию?! А Барболин уж цитирует письма читателей, рассказывает, как думает организовать дело... И получается: вовсе не стоны в газете главное, а активное утверждение, что можно излечиться народными средствами. В каждом выпуске - рассказы об опыте такого исцеления. И сама идея создания «Ай, болит!» появилась у него, оказывается, когда читатели «Дачной» стали писать об излечении садово-огородными растениями. Недаром этой газете года еще нет, а тираж уж - 20665 экз.

Слушаю, а уж шальной холодок подмывает: а ведь и впрямь лечить людей интересно... Эх, была - не была! Умеет же этот Барболин сам увлечься авантюрой и других увлечь!

Ловлю паузу: «Постой! А когда «откол»? Где работники?» «Откол - с Нового года. А работники - мы с тобой да вот, - кивает на Дюймовочку за соседним столом, - Лена Верещагина, художник».

...Недавно мы в офисе вспомнили: «Надо же - поначалу весь штат в праздник

умещался за одним письменным столом... А как быстро удалось найти Герману Петровичу подходящих верстальщика и двух корреспондентов... А столы-то не покупали: зять его, Саша, сам сделал - не хуже фабричных офисных...»

И казалось, нет приятнее, веселее времени, чем наше новосельное житье. Никто и не думал, какие сложные организационные проблемы пришлось решать нашему шефу. Только потом, спустя года 3, он мне признался: экономическая нестабильность страны так аукнулась на нашем деле, что уж «честное слово, хотел продать свою квартиру - лишь бы не оставить вас без зарплаты!»

Да если б только материальные трудности! Верстальщик вспомнил: подолгу стоял Герман Петрович за его спиной - помогал найти соответствующую размеру и содержанию газеты верстку - отличную от других изданий. Художница рассказывает: он придумывал сюжеты рисунков и подсказывал манеру исполнения: «Картинки должны быть в форме доброй шутки». Вот так, час за часом, день за днем, и рождались из людей, совсем не связанных до того с выпуском периодики, специалисты.

А ведь и мне, проработавшей с Барболиным в городской газете более 20 лет, пришлось к его «Ай, болит!» приспособливаться. Помню, легко, быстро написала материал, звоню по телефону ему домой: «Готов». Он: «Читай». Залпом прочитала - похвалы жду. Товарищ молчит. Думаю, расчувствовался. И вдруг слышу виноватое: «Не годится».

Продолжение на стр. 2



Для каждого есть совет

Эта газета просто клад! Кто тут рецептами делится, кто участия, помощи ищет - всем газета отвечает. Разве это не чудеса? А рисунки какие изумительные, с юмором. Они душу радуют, успокаивают, невольно заставляют улыбаться. Когда я смотрю на них, то и боль вроде меньше становится, и жить снова хочется.

Спасибо вам, умные, хорошие люди!

Т.И. Васильева, г. Анапиты

Приложение к этому номеру «Ай, болит!» - спецвыпуск № 8 на тему: «Лечение с помощью животных» - выйдет 17 апреля.

Выручай от хворей всех болящих

Ой, спасибо-то тебе огромное, Айболит! Вернее - в твоём лице спасибо Н.Н. Сидоренко из Якутии: вылечила ведь я мужу травмированное колено по ее рецепту водкой с уксусом. Теперь не только на работу бегают мужик, но и на рыбалку, почти за 15 километров. Живи и здравствуй, любимая газета-целительница, долгие-долгие годы - выручай от хворей всех болящих!

Нина Ивановна
Тропинина,
Мурманская обл.

Вот так мы жили и живем

В связи с 6-летием газеты посвящается ее создателю и первому редактору Герману Барболину.

Продолжение.
Начало стр. 1

Только ты не обижайся...» Как не обидеться?! За все годы случая не припомню, чтоб возвращали материал, а для этой малютки мое творение не годится. А Герман: «Представь - бабуля в огороде копается и вдруг дед ей «сигналит» вот он, свежий «Ай, болит!» пришел. Она радешенька: «Так неси скорей - чего ждешь?!»

Недосуг ей свои земляные руки идти отмывать, недосуг рассиживаться дома за чтением. Маленькие заметки тут же, в огороде, единым махом проглотила - не заметила, как от корки до корки прошла... Вот и посуды: нужны ли ей твои длинные философствования?»

А ведь и верно... Так постигала я Айболитовскую грамоту.

Не скрою: были у нас и творческие разногласия, и споры - такие, что искры сверкали, и моменты разочарований друг в друге. Но... Как бы я хотела опять испуганно вскакивать с постели от позднего звонка и слышать в трубке его голос: «А знаешь, сделаем-ка, давай вот что...» Или во время какой-то телепередачи подскочить к телефону: смотрит ли он ее - для нас полезно! И даже сейчас я еще порой про себя замечая: «Об этом надо сказать...» Да говорить уже некому: скоро полгода, как его нет в живых... Только то тем, то другим он постоянно напоминает о себе. По крайней мере мне постоянно хочется порадовать его сообщением какой-то доброй вести. Ну например...

- Юра, которого ты научил верстать, ушел в другое издание. Но его заменила Оля Шошина - наша самая-то молодая корреспондентка! Быстро все схватывает! И работает с интересом... А Наташа Овсянникова (наборщицей ведь пришла) теперь толковый корреспондент. И не нарадуюсь ее готовности помочь там, где «тонко»... А Таня Иванова... Как здорово, что ты назначил мне ее в секретари! Вот уж верно: не имей компьютера, а имей Таню Иванову...

Еще очень довольна, что в выборе второго художника не ошиблись: Лене Бу-

ториной читатели благодарности шлют! А уж несравненная Лена Верещагина... Помню, кто-то из наших общих знакомых сделал нам явную гадость. Я рассвирепела: «Какая поганка!» Вдруг эта Дюймовочка спокойно говорит мне: «Нет, не поганка...» И я подумала: наверное, потому и рисунки ее добрые и теплые, что нет в ней такого жесткого максимализма...

Да, твоя дочь - Оля... Ага, видимо, сейчас новорожился: как она? А хорошо помогает собирать номера! Сама удивляюсь: прежде совсем далекий от газеты человек, а как тут и была. Конечно, ты подучил перед уходом - мне в помощь. Но знаешь, самое-то главное - есть у нее азарт, кураж журналистский. Несомненно, твое качество! А без этого, что за газетчик? Недавно ночью над спецвыпуском к газете сидела. В общем-то дело не срочное, я даже не просила. Но ей самой интересно!

И еще - Андрей. Думал ли ты, что твой сын-музыкант увлечется дизайнерской газетой?! А ведь недавно взялся и увлекся, и уже кое-какими любопытными идеями порадовал. И дай Бог, чтобы все у него получилось!

А тираж у нас, между прочим, к 6-летию газеты стал 310 тысяч. Как ты и предполагал с оговоркой: «Если хорошо будем стараться». Стараемся - будь спокоен.

Вот так и живем...

В редакции - фотопортрет Германа Петровича. И по-прежнему нас больше всего радует, когда выходит удачный, интересный номер газеты. А на днях перебираю свои бумаги - вдруг из общего вороха выныривает лист с надписью: «Храни вас Бог!» - его почерк! У меня аж мурашки по спине. Когда-то так Герман просто обозначил тему, а сейчас эта надпись - как напутствие, как пожелание благополучия всем нам, продолжающим его дело.

И.В. Крылова

САМ СЕБЕ

Псу молока поднесу...

Случилась как-то с нашей любимой собачкой беда. Было ей уже 14 лет. Для собак это очень большой возраст. Всегда веселый и бодрый пес заболел. Стала клочьями выпадать шерсть, слепнуть глаза, были дни, когда Тимка не мог даже передвигаться. А я в это время кормила грудью своего первенца. Молока было очень много, жалко выбрасывать лишнее. Вот и стала давать сцеженное молоко собаке.

Спустя время собачка наша ожила, забегала, а на проплешинах новый пушок появился.

Целый год еще радовал нас Тимка своим присутствием. И ни забот, ни хлопот мы с ним не знали. Вот какой бесценный продукт дала природа женщине! Хочется, чтобы молодые мамы как можно дольше кормили своих деток грудным молочком.

И.В. Петрова,
г. Северодвинск



Налет с гвоздей - чародей

А года назад у меня на десне появилась шишка. Сильно не беспокоила, но я все же обратилась к врачу. Лечение было безрезультатным, и врач предложил операцию. Я испугалась и решила попробовать полечиться средством, которым бабушка разные опухоли и чирьи изводила.

Сильно ржавые гвозди накаливала докрасна, заливала медом. Когда остывали гвозди, доставала и соскабливала всю ржавчину. Получалась темная масса - это и есть лекарство. Я полоскала рот, чередуя урину и крепкий настой зверобоя.

Затем крестилась, говорила: «Я спроста, а Бог милостив», - и читала молитву «Отче наш». А после смазывала шишку лекарством из гвоздей утром и на ночь. Через неделю от шишки не осталось и следа.

Е.Н. Акимущкина,
Алтайский край,
г. Новоалтайск

Сам себе доктор

Болезнь проявила себя, когда девочке было 4 года. Она сильно прищемила дверью пальчик: от боли потеряла сознание, упала - начались судороги. Перепуганные родители обратились к невропатологу: «Пока ничего страшного, но если приступ повторится - непременно обращайтесь».

Приступ повторился через полтора года. Провели обследование: низкий судорожный порог. «Это еще не эпилепсия, но ее не избежать, если не начать лечение». Выписали кучу лекарств. Врач предупредила: препараты очень сильные - могут пострадать почки, печень, ухудшится память. Мать не находила себе места: «Как вылечить ребенка с «наименьшими потерями?» Пошла по бабкам-

знахаркам. Помочь обещали, пытались - но не смогли. А приступы уже повторялись по 2 раза в месяц.

И вдруг мать девочки узнает, что в областном центре, в одной из клиник доктор-невропатолог

Эпилепсию

лечит эпилепсию травами, массажем и гимнастикой - без медикаментов! Доктор осмотрел девочку: «Положение не безнадежное. За три года мы сможем побороть болезнь».

И действительно, лечили массажем, гимнастикой, семенами растений - прикладывали их к определенным участкам тела. Мать

ДОКТОР

Как корова спасла больного

Заболел Иван раком желудка. Высох весь, ослаб, уж и ходил плохо. Увезли его в деревню к старенькой матери - жена-то его сразу бросила. Каждое утро доила тетя Прасковья корову и поила Ивана парным молоком. Приносила из лесу землянику да клубнику и кормила сына по яголке. А однажды увидела: растапливает Иван баню. Заныло сердце у матери: умрет скоро Иван, раз помыться захотел, видать, перед смертью. После бани Иван 17 часов кряду проспал. А после сна попросил мать сварить ему 2 яйца. На следующий день щей летних поел. А через неделю и рыбы захотел. Так и поставила тетя Прасковья сына на ноги земляникой да молоком.

В. Карпова, г. Армавир

На знакомую мою, Валентину, как-то сразу много бед навалилось. На работе проблемы, в семье, да еще воспалением легких заболела. Ну и говорит мне по телефону: «Нет в жизни счастья...» Порешили, что я к ней приду, настойку-спасительницу принесу.

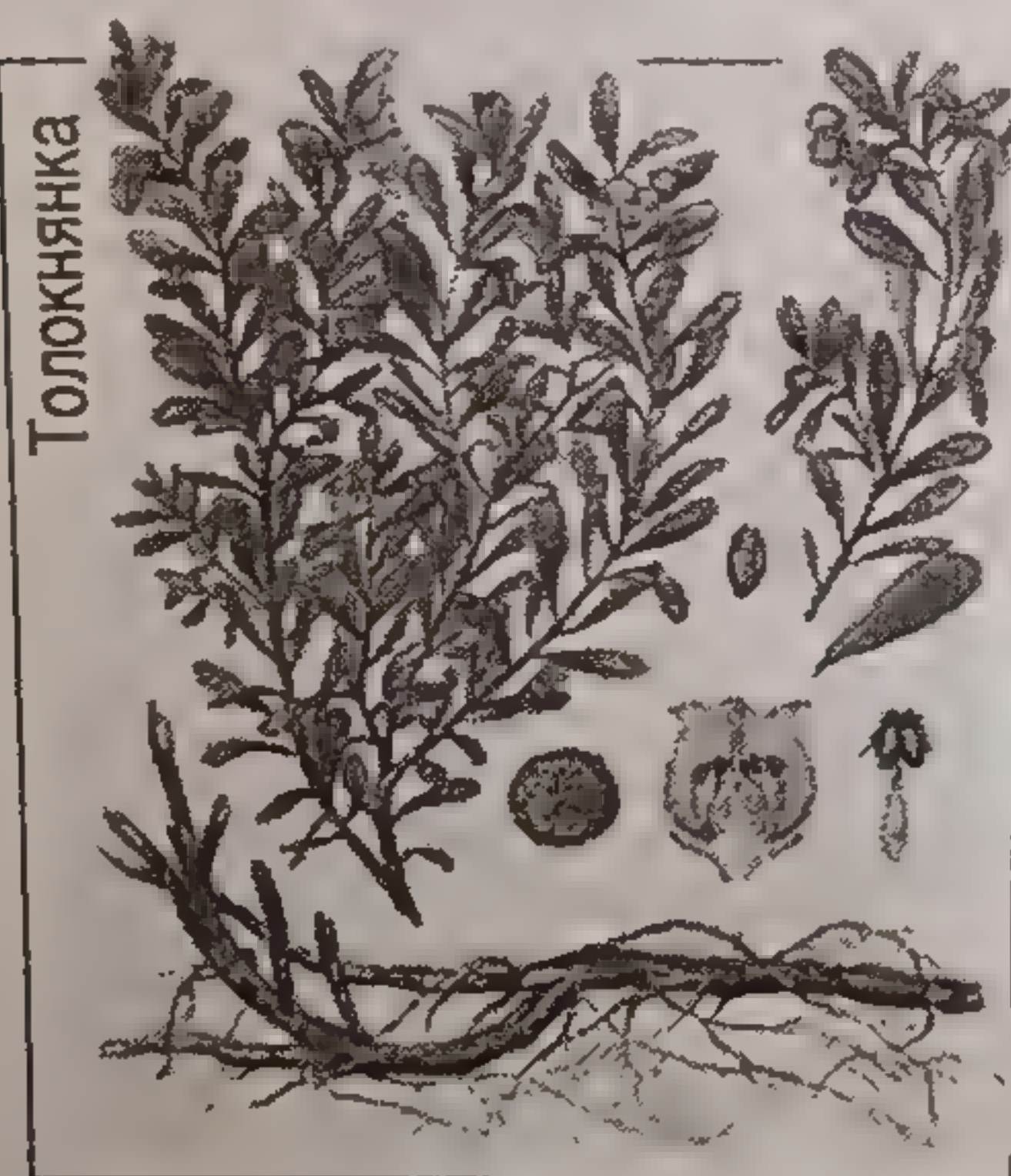
Пришла. А вид-то у Валюши! Поболтали, я и предложила: «Давай-ка перестановочку сделаем - веселее будет». Мебель переставляю, да приговариваю: «Есть в жизни счастье!» Поработала, про настойку не забыла. Делать-то ее просто:

5 лимонов и 4 головки почищенного чеснока измельчить, залить все литром прохладной кипяченой воды, 5 дней настаивать, встряхивая. Потом процедить. Принимать по ст. л. 3 раза в день перед едой. А хранить в темном прохладном месте.

Недели через две Валя позвонила мне, смеется: «Есть в жизни счастье!»

Людмила Викторовна Мельникова, Пермская обл.

Стало так, что мать внезапно заболела, положили в больницу. А годовалого сынишку оставить не с кем. Расстроенный отец обежал все начальство, добился круглосуточных яслей. Мальчонка же умел говорить только одно слово: «Дай». Его накормят, а он снова: «Дай». Воспитательница понять не может, чего хочет карапуз. Вот и давала что-нибудь съедобное, чтоб успокоил.



сменила в квартире обои, шторы, ковры по рекомендации доктора: «Девочку должны окружать теплые цвета». Кошку завели: «При этом недуге очень важно любить и чувствовать к себе любовь - даже просто домашних животных». Девочке были предписаны:

Медвежье ушко - трава-подружка

ся. Разумеется, долго это продолжаться не могло - ребенок заболел: из него буквально текло. За короткое время он осунулся, сделался, как маленький старичок. Отвезли в больницу. Ни уколы, ни таблетки понос не остановили. Состояние ребенка ухудшалось с каждым днем. Он уже даже не кричал, только тихонько пищал и еле шевелил исхудавшими ручками. Отец был в отчаянии, на глазах погибал сынишка. Пробовал его лечить отварами из коры дуба, кровохлебки и чесночным соком с медом - все без толку. На выходной отпросился домой, измучились они оба в детском отделении больницы.

Только подошли к двери дома, в калитку следом какой-то чело-

век стучится. «Ну, - думает, - принесло же кого-то не ко времени. На руках полуживой ребенок, жена - в больнице, а тут гости».

- Не откажи, мил человек, дай, что можешь, хоть с пяток картошек собери. Из беженцев я... А что с ребенком-то у тебя?

- Понос замучил, погибает мальчик...

- А ты его отваром из травы медвежье ушко попой - отойдет.

- Да где ее взять, траву-то эту?

- Погоди, сейчас принесу. Мы у вас на вокзале расположились. Она у меня всегда с собой, с той поры, как отца на ноги поставила. С ним такое же было, что и с твоим мальчонкой.

Вскоре возвратился мужичок этот. Прошел в дом, разделся,

стал хозяйничать.

Сначала горсть сухой травы замочил в соленой воде (ложка соли на пол-литра кипяченой воды), минут 30 подождал. Затем отмерил 20 ст. л. воды в кастрюльку и поставил кипятить. Когда вода забулжила, положил в нее ст. л. травы, растерев перед этим в руках. На медленном огне отвар кипел до тех пор, пока не испарилась треть жидкости. Оставшуюся остудил немного, чтоб терпимо было, и дал ребенку ч. л., через 2 часа - еще ч. л. Всего 4 ч. л. с перерывом в 2 часа между каждой.

Глядь, а малыш-то перестал пищать, заснул. Да и сами лекари с ног уж валились. Утром следующего дня попрощался гость нежданный. Отец же еще дважды повторил лечение, и сынишка поднялся, залепетал опять.

А.П. Куцевляк,
Саратовская обл.,
г. Аркадач

Сам себе доктор

травы стаканом кипятка, настаивает 10 минут и дает девочке за 15 минут до еды, всего - стакан в день. Через 25 дней делает 5-дневный перерыв, следующие 25 дней - отвар, и снова перерыв 5 дней и т. д.

лотку), а зимой - по легкому свежеснеженному снегу. Всякий раз начинали хождение с 2 минут и доводили до 10. А после этого ноги тепло обували и разогревали бегом или ходьбой. Если упражнение делаем на ночь, - тепло укутываем в постели.

Вот уже два года длится лечение. И за это время не было ни одного приступа! А энцефалограммы показывают улучшение состояния девочки.

Любовь Анатольевна
Шашкова,
Кемеровская обл.

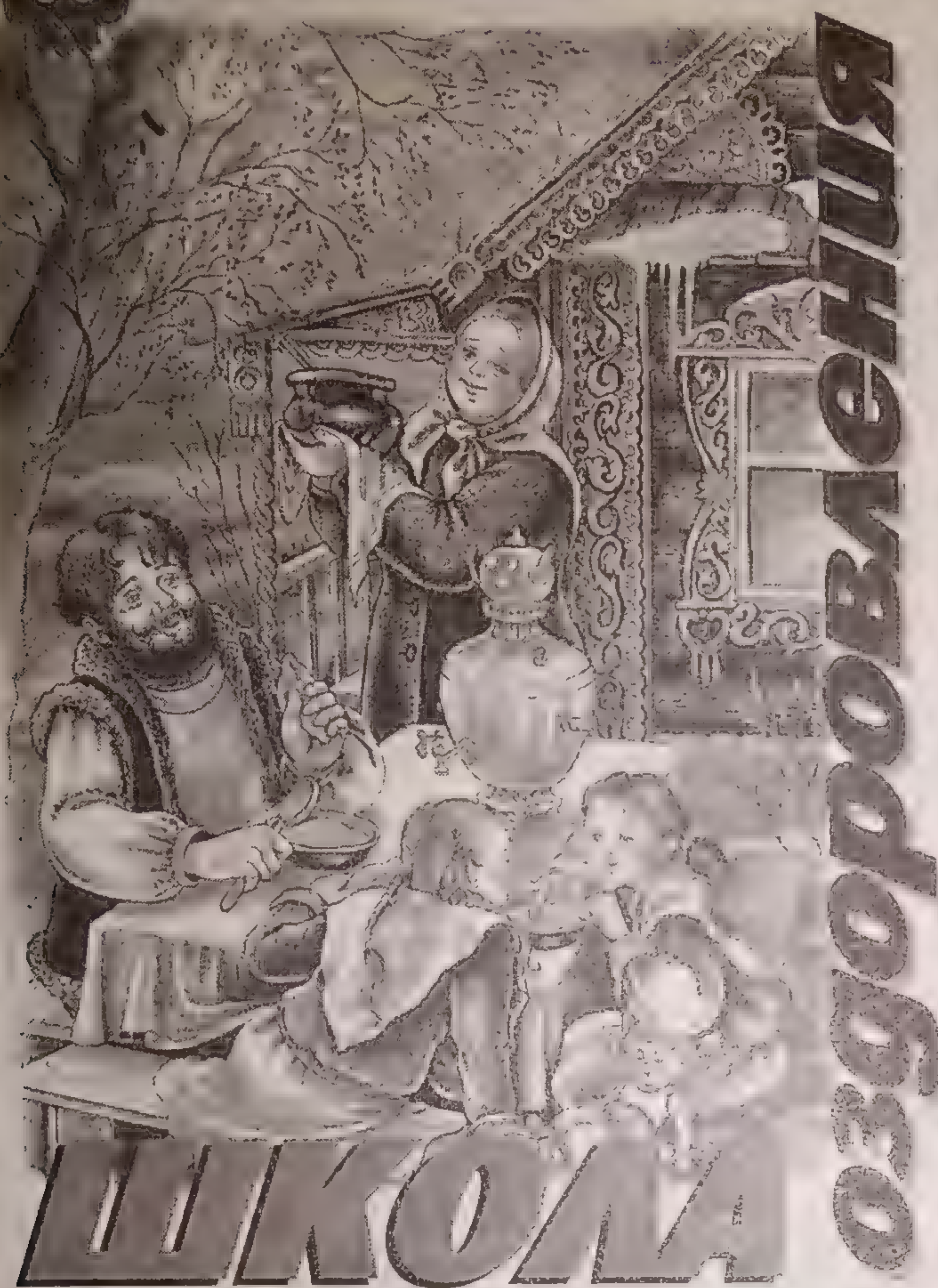
Массаж взял на абордаж

зарядка (еще лучше - заняться каким-нибудь видом спорта), витамины, белки, йод и отвар душицы. «И смотрите на дочь, как на здоровую. Так вы поможете ей быстрее выздороветь».

Отвар душицы пить нужно все три года. Мать заваривает десертную ложку

По совету же доктора начали закалывать ребенка: «Это укрепит организм в целом и, в первую очередь, нервную систему». Хождение босиком вводили постепенно - сначала по полу, потом, в теплые солнечные дни, по земле, затем - по утренней росистой траве, по влажным камням. И, наконец, по холодной воде (глубина - по щико-





Может пьяница исправиться?

Я лично знаю многих излечившихся алкоголиков. Один из них боролся с вредной привычкой следующим образом:

брал аптечную ромашку, мелиссу, лист мяты, душицу, полевой хвощ — по 20 г. Кроме этого, болотный корень аир (40 г), тысячелистник (30 г), спорыш (40 г) и двудомную крапиву (40 г). Всё смешивал. Столовую ложку смеси заливал стаканом кипятка, кипятил 5 минут. Настаивал 12 часов и процеживал. А потом принимал по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой подобный рецепт хорош при повышенном давлении и болях в животе.

Нужно взять голубую синюху, сушеницу, лист мяты, кукурузные рыльца, плоды шиповника, цветы донника и пустырник — по 200 г. Добавляется по 300 г подорожника, спорыша и листа брусники. Смешивать, готовить и пить точно так же.

В обе смеси входят растения антиаллергического действия, успокаивающие, противовоспалительные, болеутоляющие, желчегонные, улучшающие пищеварение... Их приём улучшит работу всех внутренних органов, даст организму нужные витамины и микроэлементы.

Травы

**Мой знакомый
решил
«Завязать»**

Почти сразу же он стал раздражителен и груб, перестал спать по ночам. Выход опять же подсказала народная медицина.

Посоветовал я ему смешивать в равном количестве плоды боярышника и пустырник. Ст. л. смеси заливал стаканом горячей воды и кипятил 15 минут. Настаивал 12 часов, процеживал. Пил по трети стакана 2-3 раза в сутки. Ещё он сшил подушку из цветов хмеля, чабреца и мяты — и спал на ней. Лечение помогало, но не до конца. Пришлось посоветовать ему дополнительные меры: нюхать несколько раз в день по 1-2 минуты эфирно-валериановые капли, принимать хвойные ванны (горсть на литр кипятка, настоять часа четыре и вылить в ванну, температура воды — 37 градусов, время приёма — 15 минут). В крайнем случае позволил я ему на ночь таблетку димедрола или седуксена.

Вообще народных методов исцеления от алкоголизма великое множество — не раз проверенных. Один человек лечился просто: засыпал половину 3-литровой кастрюли нерушенным овсом, доливал до верха воду и кипятил полчаса. Потом горячий

любви и согласии.

Л.А. Сорокина,
Р. Марий Эл,
п. Сернур

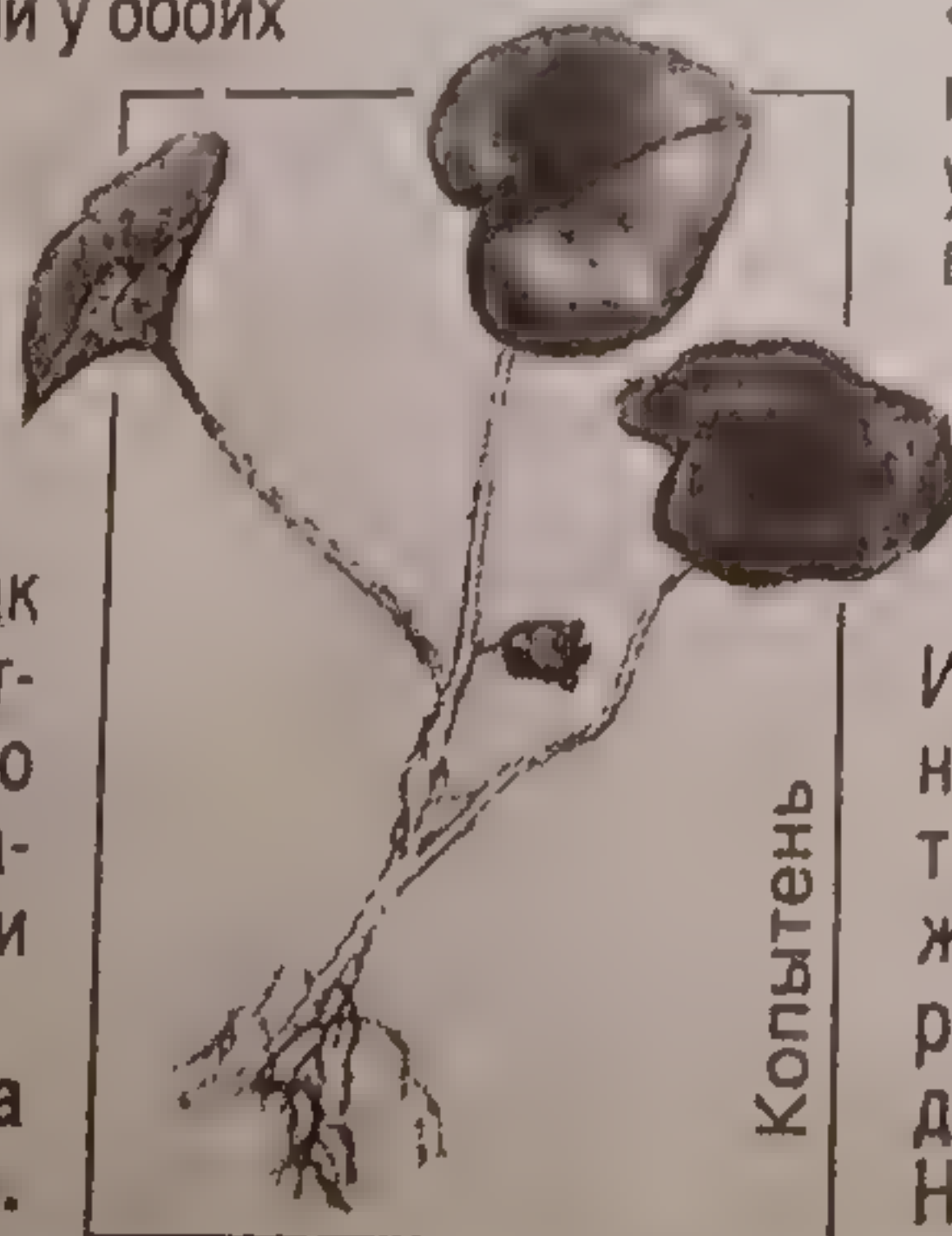
Копытник — семье защитник

Мои соседи, Нина Васильевна и Иван Михайлович, поженились в 18 лет. Вроде бы жить да радоваться, а тут началась война. Вернулся с фронта Иван Михайлович без ноги. Вот тут-то все и началось. Замкнулся в себе, стал выпивать. Нине Васильевне приходилось по хозяйству делать все самой. Родилась дочка. Родители у обоих были уже старенькие, помощи ждать неоткуда. А Иван Михайлович пил все больше. Пришлось Нине у старожиллов просить совета, как мужа от спиртного отвадить. Всю деревню обошла, и одна старушка дала рецепт и травы.

Нина приготовила отвар из копытника.

1 ст. л. измельченного корня залила стаканом воды, прокипятила на слабом огне 10 минут, настояла час, процедила. При каждой попытке Ивана выпить Нина незаметно добавляла в стакан водки 1 ст. л. отвара. Больше нельзя! Копытник ядовит! Отвар корня, принятый совместно с алкоголем, вызывает тошноту и рвоту.

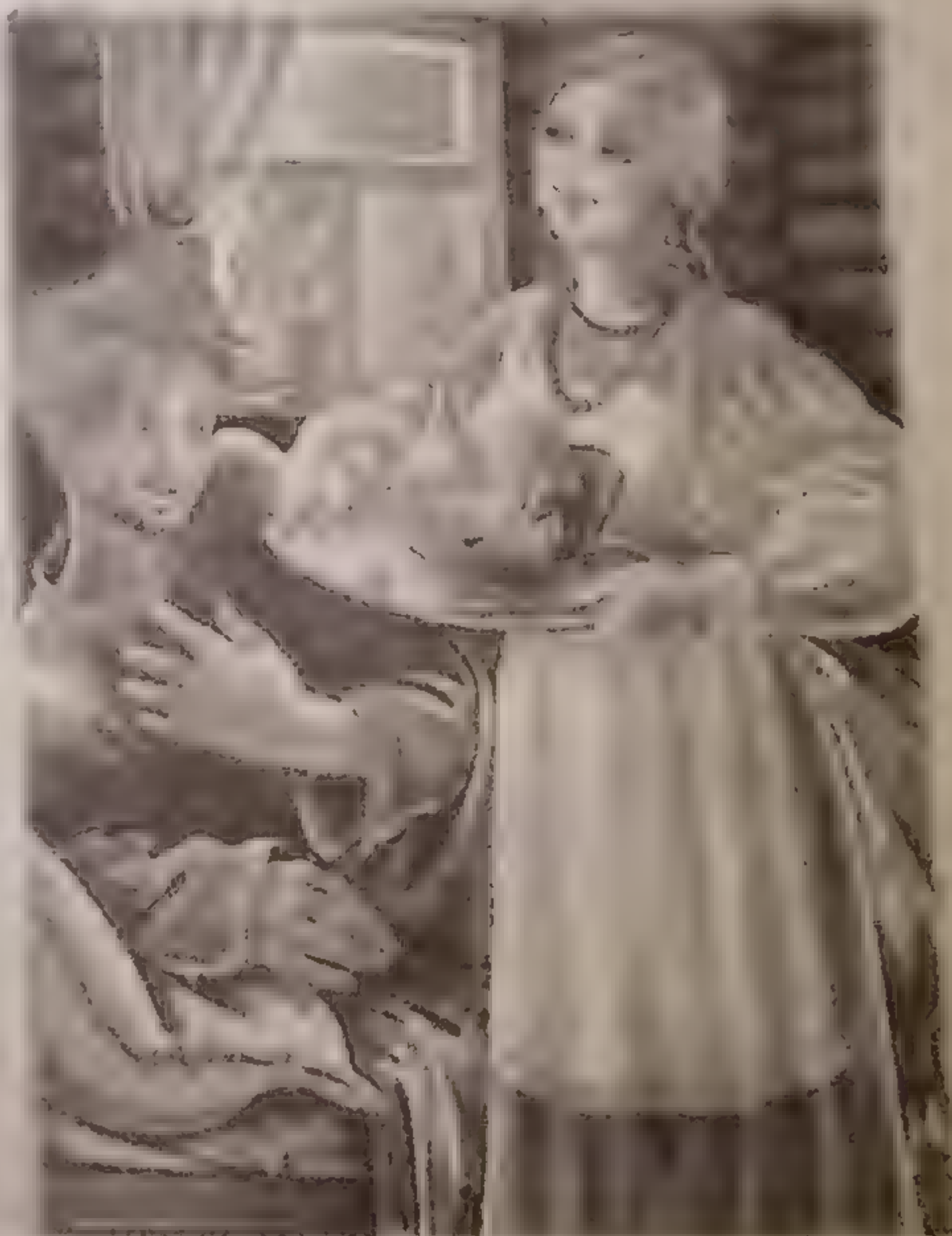
«Несколько таких приемов — и рвоту уже будет вызывать даже одна водка», — пояснила целительница. Через месяц-два Нина заметила: Иван повеселел, у него появился аппетит. И еще обнадеживающая примета: радовался первым движениям дочки. Но вот во время за-



стойкой от рюмки отказаться не мог. Надо было снимать тягу к алкоголю.

Тут-то и помогли травы полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца). Смешивала их Нина в соотношении 1:4. На каждый прием брала по половине ч. л. сухой измельченной смеси, заваривала половиной стакана кипятка, настаивала час и давала мужу пить за полчаса до еды 3 раза в день. Лечила Ивана 2 месяца. (Кстати, при болезнях печени и почках такое лечение противопоказано.)

И Иван пить перестал. Зажила семья в



ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ ОТРАВЫ

отвар сливал и добавлял в него 100 г цветов календулы. Настаивал 2 часа, процеживал. Пил по стакану 3 раза в день до еды.

Вот ещё один рецепт.

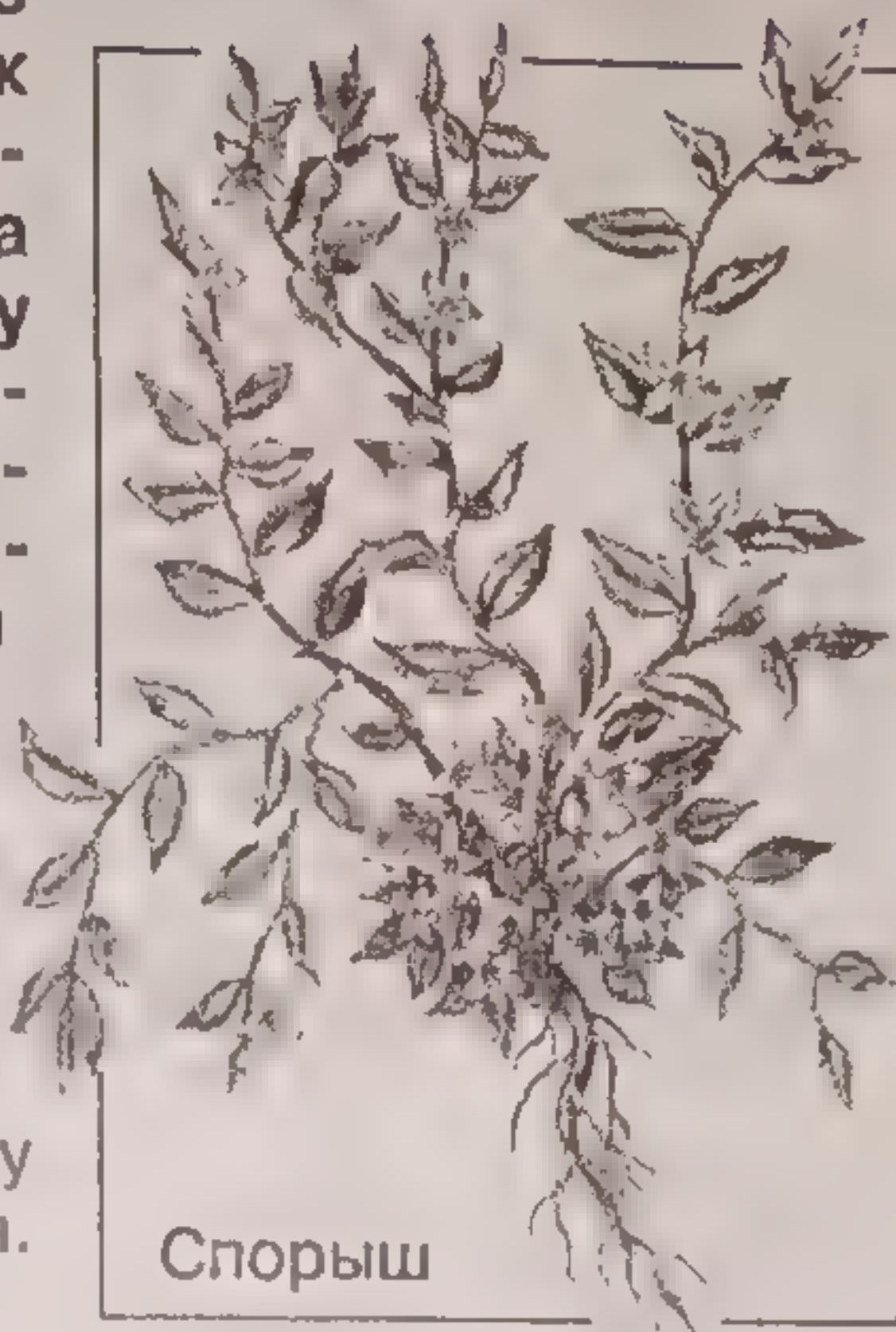
Возьмите 100 г золототысячника и столько же полыни горькой. Всё измельчите, хорошо смешайте, 2 ст. л. смеси залейте стаканом водки, настаивайте 10 дней и процедите. Выпейте за 1 приём, всего сеансов должно быть 4, через день.

А муж даже не догадывался

Жена измельчала корни европейского копытеня. Ст. л. корня заливала стаканом горячей воды и кипятила 15 минут. Потом 12 часов настаивала, процеживала. Ст. л. отвара выливала в стакан водки и давала ничего не подозревающему мужу. Такая смесь вызывает рвоту.



ный рефлекс с отвращением к алкоголю. Несколько раз она проделывала эту процедуру, одновременно убеждая супруга бросить пить, если уж организм водку не принимает. И вылечила! Но хочу сразу предупредить: копытень ядовит, и поэтому дозу превышать нельзя.



Спорыш

Это не единственный способ выработать стойкое отвращение к спиртному. Один сознательный товарищ поставил перед собой такую цель. Нашел рецепт и взялся за лечение. 3 ст. л. чабреца заливал стаканом кипятка. Настаивал пару часов и процеживал. Принимал по ст. л. 3 раза в сутки. Еще добавлял такую же дозу настоя в водку и выпивал залпом. Сам настоем чабреца переносится легко, но в соединении со спиртным вызывает сильную тошноту и рвоту. Правда, этот метод

нельзя применять при болезнях почек, печени и выраженном склерозе сосудов. А товарищ с тех пор на бутылку смотреть не может.

Алкоголь в той или иной степени часто входит в рецепты. Для женщин могу посоветовать такой: ч. л. копытеня европейского и 2 ч. л. коры грецких орехов нужно хорошо измельчить и смешать. Третью смеси залить стаканом вина и пару часов настоять. Пить в несколько приемов. Всего на курс нужно 4 литра.

Конечно, возникает вопрос: а какой метод наилучший? Ответу: всё это индивидуально. Что одному хорошо, то может не подойти другому. Наименее вредными будут методы лечения без применения любых ядовитых веществ. Первая задача человека, избавившегося от алкоголизма - проститься с бывшими друзьями-алкоголиками, найти интересное занятие, чтобы ни одного часа не оставаться без дела. И человек снова вернёт себе уважение семьи и окружающих.

Н. Н. Штаб,
Краснодарский край,
п/о Ботаника

До чабреца пил без конца...

Выгнали моего знакомого Сидоренкова со всех работ. Отвернулись от него все, лишь мать-старушка тешила себя надеждой, что ее Геночка скоро бросит пить и возьмется за ум. Но каждое утро Генка давал честное слово «завязать», а к вечеру «лыка не вязал».

И призвала мать на помощь своих подружек: «Сын на глазах погибает, помогите, ради Бога! Не может быть, чтобы не было народного средства против пьянства!»

Одна из подружек сумела-таки разузнать рецепт:

- Ты, подруга, в течение 3-х дней давай своему сыну чай из трав, - пересказывала народное средство товарка. - Возьми по одной части травы мяты, тысячелистника, зверобоя, полыни и по половине той части - корня дягиля, можжевельных ягод, ирного корня. А после станешь поить его настоем: треть бутылки заполнишь чабрецом и доверху зальешь водкой. Настоишь это лекарство в темном месте 3 недели, изредка встряхивая, и добавляй настойку во все, что станет есть сын. Причем количество водки должно составлять треть от объема всей еды и питья. Через несколько дней парня будет от спиртного воротить, но ты резко алкогольную дозу не снижай - уменьшай ее по ч. л. в день. А как доза «лекарства» сойдет на нет, все питье сына заменишь на чай из чабреца.

Недолго Геннадий лечится, скоро бывшая тяга «пропустить с утра» напрочь пропала!

В. Александров,
Вологодская обл.

Сам себе доктор

Для выпивохы - отвары неплохи

Муж у Любы пил с юности. Его отец (царство ему небесное), сам исподволь приучил сына к алкоголю, сначала предлагая пивка, а потом и стопочку.

Люба надеялась отучить мужа от пагубной привычки, но не тут-то было. Сергей всегда находил повод для «нечаянной радости».

- А ты, матушка, попробуй дважды в день - на ночь и поутру - пошептать молитву от запоев, - сжалившись над Любой, научила одна старушка.

- Повторяй трижды: «Святый великомученик Вонифатий, спаси, сохрани и помилуй раба Божьего Сергея от винного запойства, злого змея. Во веки веков. Аминь!» А для верности попои его водкой с отваром корней копытеня. Возьми ст. л. измельченных корней, добавь стакан воды и

кипяти 15 минут на малом огне. Потом хорошенько укутай и дай полчаса настояться. После того, как процедишь отвар, ст. л. его влей в стакан водки. Вот ее-то и давай пьяному мужу. Но запомни: не переборщи - копытень ядовитый! От него рвет и отвращение к пьянке появляется. На моего мужа когда-то хорошо подействовало - уже лет 30 капли в рот не берет. Попробуй, может и для твоего мужика это на пользу пойдет...

Уж не знаю, сколько раз «врачевала» таким образом Люба своего мужа - врать не стану, а спросить ее об этом я забыл. Но хорошо помню радость в ее глазах, когда она мне хвасталась по секрету: «А ведь изменила я судьбу нашу, укротила тягу мужа к водке. Не пьет он уже больше года. Ремонт недавно в доме затеял - ведь мы в семье скоро прибавление ожидаем».

В. Александров

Испугался -

и пить отказался

Однажды поведала мне соседка по даче, как ее муж враз бросил пить и курить.

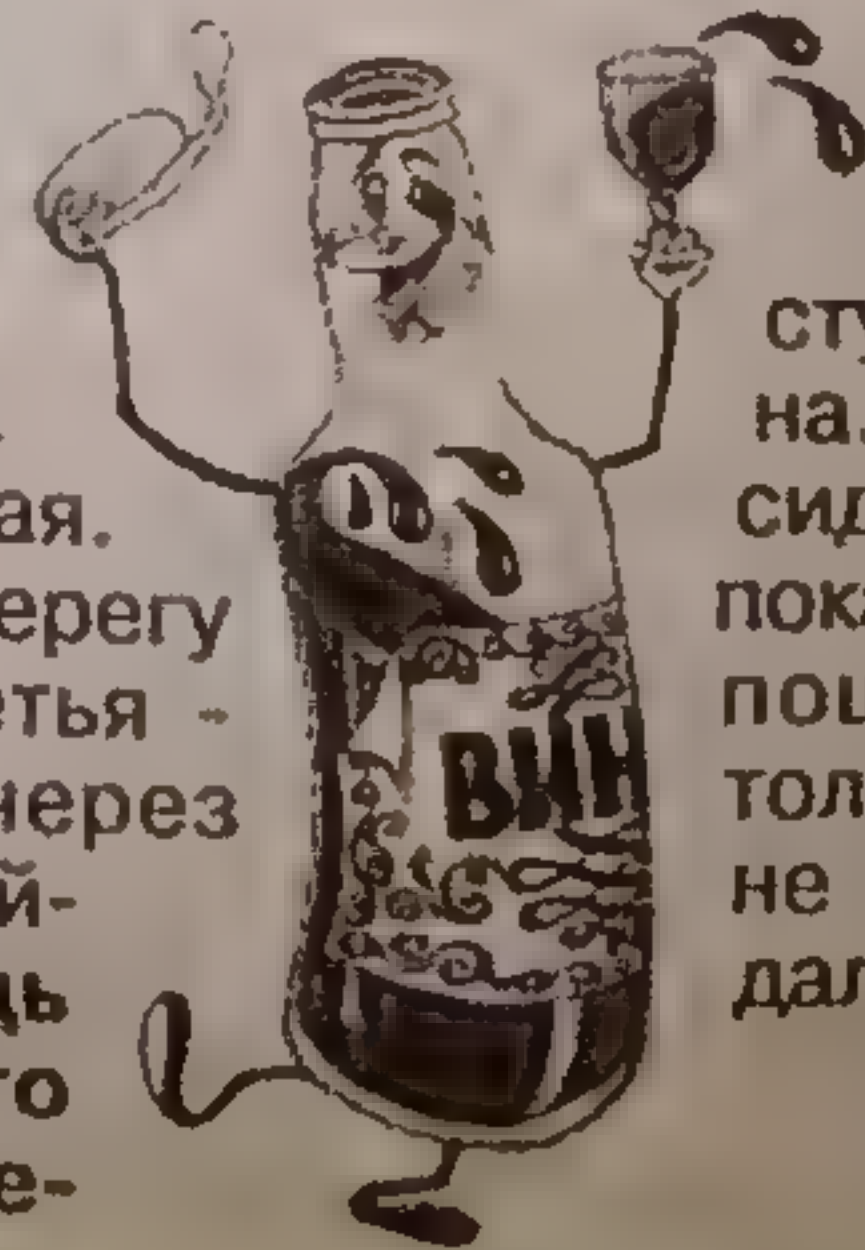
Дело было в конце августа. В соседней деревне справляли праздник. А наутро этому, тогда еще парню, надо было ехать на учебу в институт. Ну отгулял он свое - под утро домой отправился. А тут туман опустился страшный. В иных местах только голова из него торчит, а тропки не видно. Перед самой деревней тропа разделяется на три. Одна прямая, но грязная. Другая - в обход по берегу речки, далекая. А третья - прямая и сухая, но через кладбище. Вот третьей-то он и пошел. А ведь пьяный, да туман-то еще - парень в свежее-

вырытую могилу и угодил. А там ледяной воды по щиколотку. Хмель разом из головы вышел. Без посторонней помощи, видит, не выбраться. Поднимает одну ногу, а вторую засасывает. Хотел перекурить - но сигареты при падении подмокли. Постоял, постоял, слышит: кто-то идет по тропке. «Помогите!» - заорал. И в эту самую пору где-то рядом вдруг филин: «Угу!». И девичий испуганный голос: «Что это?» Мужской в ответ: «Не знаю».

Парень опять: «Помогите!».

А филин тут же свое: «Угу!». Наверху - дикий вопль, стук каблуков - и тишина. Так до 6 утра и просидел парень в могиле, пока на работу народ не пошел. С тех пор не только пить - курить его не тянет. От греха подалее!

Л. И. Калужная,
Ярославская обл.



Есть под марш - не просто блажь!

К любопытному выводу пришел американский врач-диетолог Стив Гриве: эффект питания находится в тесной связи с той музыкой, которую люди слушают во время еды. Если человек принимает пищу под энергичную ритмичную мелодию, например, рок-н-ролл или польку, то он не только ест быстрее, но и насыщается гораздо дольше. Слушающий зажигательный мотив съедает в минуту 5 полных ложек, те, кто наслаждается едой в тишине, - 4, а поглощающие пищу под медленный такт - всего лишь 3. Следовательно, тем, кто хочет похудеть, рекомендуются трапезы под траурный марш.

«Домашний доктор»



От здоровья хурма без ума!

На целебные свойства хурмы можно рассчитывать прежде всего при заболеваниях щитовидной железы, т.к. ее плоды богаты йодом. Сок или отвар из плодов оказывает отхаркивающее действие, а также полезен при желудочно-кишечных заболеваниях. Ешьте хурму, если ваш организм слаб и истощен после тяжелого заболевания. Для заживления ран к ним прикладывают мясистую часть плодов или листьев. А порошок из сухих листьев хурмы используют как наружное кровоостанавливающее средство.

«Врачебные тайны»

Играют нами вода и пламя

Мы очень много времени проводим на кухне, в месте, где пересекаются огонь и вода. «И это очень плохо», - утверждает врач-специалист в области учения о гармонии жилища Фэн-шуй Алексей Алексеенко.

На кухне встречаются две диаметрально противоположные стихии - огонь и вода. И человек оказывается словно между двумя жерновами. Врачи и психологи заметили печальную закономерность: если семья много времени проводит на кухне, обедает там, коротает вечер за телевизором, в то время как в комнате спят дети, устраивает на кухне дружеские посиделки, так как накрывать стол в гостиной лень, - в такой семье конфликты возникают в полтора - два раза чаще и проходят более бурно, нежели в семьях, использующих кухню по прямому назначению.

Кроме того, любой супруг будет тихо радоваться, если жена не отвлекает его от телевизора, а торчит на кухне, балуя его, любимого, разными вкусностями. Однако поводов для оптимизма не так уж много: мало того, что растолстеет сам, так еще и его благоверная может приобрести целый букет хронических заболеваний в результате той энергетической разбалансировки, которой она подвергается, проводя большую часть времени на кухне. Не говоря уже о том, что у нее испортится характер.

Чаще всего страдают кровеносная и лимфосистема, повышается давление, возможно появление кожных заболеваний. Вспомните: в русской избе печь посередине стояла, а вода где? Правильно, во дворе, в колодце. Однако на- стоящий кошмар - стиральная машина, установленная рядом с плитой и используемая в качестве рабочего кухонного стола. Вода и пламя в одном флаконе... А уж когда плита горит, машина стирает, в мойку вода хлещет - в кухне начинается настоящая энергетическая буря.

Что делать? Есть совсем несложные правила, соблюдая которые вы сможете нейтрализовать вредное воздействие энергетической дисгармонии. Прежде всего постарайтесь, чтобы между плитой и мойкой что-нибудь стояло - стол, шкафчик (только не стиральная машина). Хорошо, если «вода» и «огонь» не будут расположены по одной стене, то есть в линию. По мере возможности старайтесь, чтобы работало что-то одно: или плита, или раковина, то есть не мойте посуду в тот момент, когда горят конфорки. И, как я уже говорил, какой бы уютной ни казалась вам ваша кухня, не превращайте ее в гостиную: чем меньше времени вы будете проводить там, тем лучше.

Алексей Туманов
«Друг дома»



Все секреты из газет

По подсчетам американских ученых, 9 из 10 обращений к врачу так или иначе связаны со стрессом. И неважно, что послужило поводом: простуда, аллергия, боль в сердце, приступ астмы или обострение диабета.

Ведущий специалист по стрессу Института поведения в Атланте (США) Ричард Блю обучает пациентов искусству находить хорошее в плохом. Сядьте в глубокое кресло, откиньте голову, расслабьтесь и начните сеанс психотерапии по методу доктора Блю со слов: «В конце концов...». Если у вас не ладятся отношения с начальством, скажите себе: «В конце концов у меня есть работа». Прорвало трубу в ванной? Утешитесь фразой: «В конце концов я живу на первом этаже и не за-

Чтоб стресс исчез...

топлю соседей». Муж ушел к другой? Произнесите вслух: «В конце концов я теперь свободна». Потренировавшись немного, вы обнаружите, что все не так плохо, как казалось сначала.

Еще один ценный рецепт изобрел главный психолог Консультативного центра управления стрессом в Нью-Йорке Аллен Элкин. Составьте собственную шкалу катастроф - от 0 до 10 баллов. Допустим, вы поставили себе 4 за опоздание на электричку, 8 - за потерянный бумажник и так далее. А теперь спросите себя: что действительно заслуживает волнения? Перебои в сердце, потерянная работа, болезнь или утрата

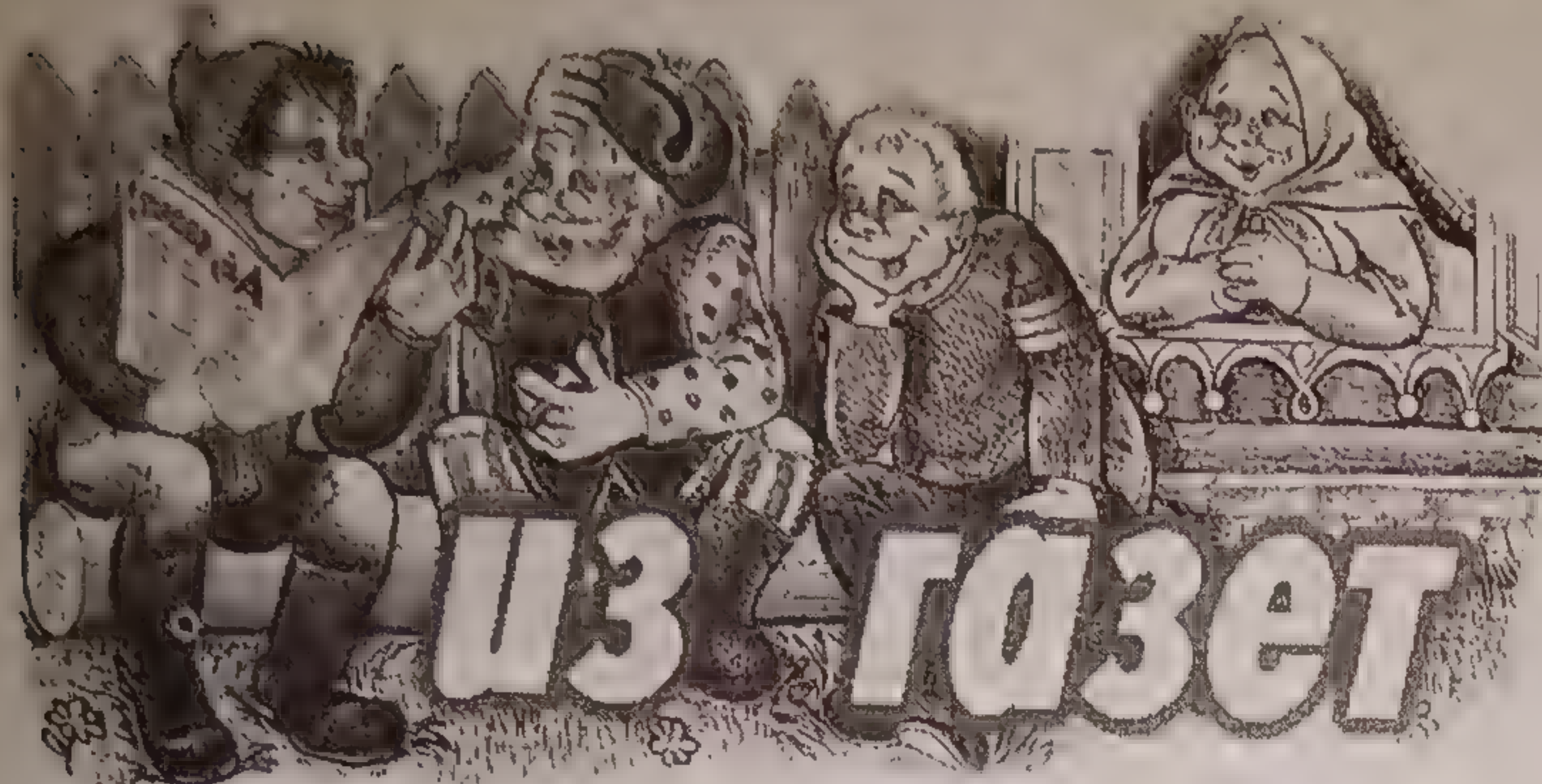
близкого человека... Когда вы осознаете, что пропажа кошелька и умчавшаяся от вас электричка не идут ни в какое сравнение с настоящими бедами, волнений в вашей жизни значительно поубавится.

Если обстоятельства вывели вас из равновесия, верните самообладание с помощью метода мгновенной релаксации. Это упражнение займет всего 10-20 секунд.

Вдохните как можно глубже через нос и задержите дыхание до тех пор, пока не почувствуете небольшой дискомфорт.

Одновременно с этим на обеих руках сожмите подушечки большого и указательного пальцев, как будто изображаете знак «о'кей» на американс-





Ишет вам травница Тараненко Маргарита Павловна, бывший педагог, работник института. Мне 64 года, и в прошлом году я закончила курсы младших медицинских сестер с основами фитотерапии. Все для того, чтобы квалифицированно помогать людям. Вот пример из моей практики.

Больной П.И., 56 лет обра-

тился ко мне по поводу воспаления предстатель-

Боровая матка помогает сладко

ной железы. Уже год он плохо спал, мучили запоры, изнурительные потуги к мочеиспусканию и т. д. Я порекомендовала ему сбор: боровая матка, грушанка, зимолюбка (по 30 г все измельчить), затем 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час в тепле, или нагреть на водяной бане 15 минут, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды теплым. Курс лечения 20 дней, 1-2 дня перерыв и все повторить. П.И. не сразу решил пить этот сбор и обратился в наш (республика Хакасия) Минздрав. «Ученые мужи» ему сказали, что грушанку они пить ре-

комендуют, а вот зимолюбку и боровую матку - нет. Больной засомневался, но все-таки пришел ко мне и сказал прямо, какой он ответ получил в Минздраве. Я достала свои книги и таблички, на которых выписаны лечебные свойства этих трав. Напрасно искали работники здравоохранения их в научной литературе. Научные названия этой травы: «ортилия

однобокая» и «рамишия». Наконец, больной решился

«попробовать», что из этого получится. На третий день приема трав П.И. радостно сообщил, что случилось чудо: он спал всю ночь, а утром от радости даже заплакал! Стул налачился, частых позывов мочеиспускания не стало и чувствует себя хорошо.

Но болезнь эта коварная, и чтобы закрепить успех, мы обратились к лечению уриной и кипреем. Прошло 2 месяца, П.И. совсем не узнать, но лечение он продолжает.

С уважением -

М.П. Тараненко,
г. Абакан,
«Вестник надежды.
Наш дом»

Все секреты из газет

кий манер, и сосчитайте до 7.

Сделайте медленный выдох через рот, разожмите пальцы и позвольте напряжению выйти наружу.

Повторите упражнение 3 раза, расслабляя мышцы на вдохе. Выполняйте его несколько раз в день, когда почувствуете приближение стресса.

• • •

Разволновавшись, легкими круговыми движениями по часовой стрелке массируйте виски в течение минуты. Этот прием снимает мышечное напряжение, возникающее при сильных переживаниях.

х х х

«Утопите» невзгоды в ванне (температура 37-38 градусов). Теплая вода расширит суженные стрессом сосуды и расслабит мышцы. Но только не делайте струю погорячее: при температуре воды выше 39 градусов наступит возбужде-

ние, и стрессовые реакции обострятся. Время процедуры - 15 минут.

• • •

Чтобы не быть зажатым, носите просторную, удобную одежду и свободную обувь. Время от времени сладко потягивайтесь, совершайте медленные, плавные повороты и наклоны. По мнению специалистов, растягивание не только расслабляет мышцы, но и снимает нервное напряжение, делает человека более миролюбивым и расслабленным.

х х х

Не стесняйтесь лить слезы и не сдерживайте громкие рыдания. Если испытываете острое желание что-нибудь сокрушить, хватите тарелку об пол и не жалейте о ней - посуда бьется на счастье. Если не дадите выход накопившемуся гневу, заго-

Бегом от маразма

Физические тренировки уменьшают проявления депрессии и поддерживают интеллектуальные способности пожилых людей. К такому выводу пришли психологи Дьюкского университета.

Положительный эффект физических нагрузок авторы исследования связывают с улучшением кровоснабжения головного мозга. Кроме того, тренировки способствуют большему общению пожилых людей и улучшению их общего состояния.

«Моя семья»



Не для потехи в меню орехи

Новое американское исследование показало, что, если беременная женщина будет потреблять ежедневно 25 мг цинка, у нее родится здоровый и крепкий ребенок. Для этого необходимо включить в меню орехи, мясо, морепродукты и молоко.

«Врачебные тайны»



Попоститесь - и любите!

Простой способ проверить, связана ли ваша половая слабость с избыточным весом, - строгий пятидневный пост. Проведите эти дни на сырых овощах и орехах. Совершайте продолжительные прогулки на свежем воздухе, занимайтесь легкими физическими упражнениями. Если в результате ваши помыслы о любви приобрели более четкую форму - пересмотрите вашу обычную диету.

«Худеем вместе»

Сода - от простуды свобода!

Уберечься от простуды можно и без лекарств. Для этого прежде всего больше спите, не переутомляйтесь, если есть возможность, поваляйтесь подольше в постели. Пейте больше жидкости всякой - травяных чаев, соков... Не отказывайтесь от супа, тушеных овощей. И **попринимайте... питьевую соду: четверть чайной ложки каждые восемь часов - целую неделю.** Это установит в организме нормальный кислотный баланс. А как раз избыток кислоты и способствует развитию респираторных инфекций.

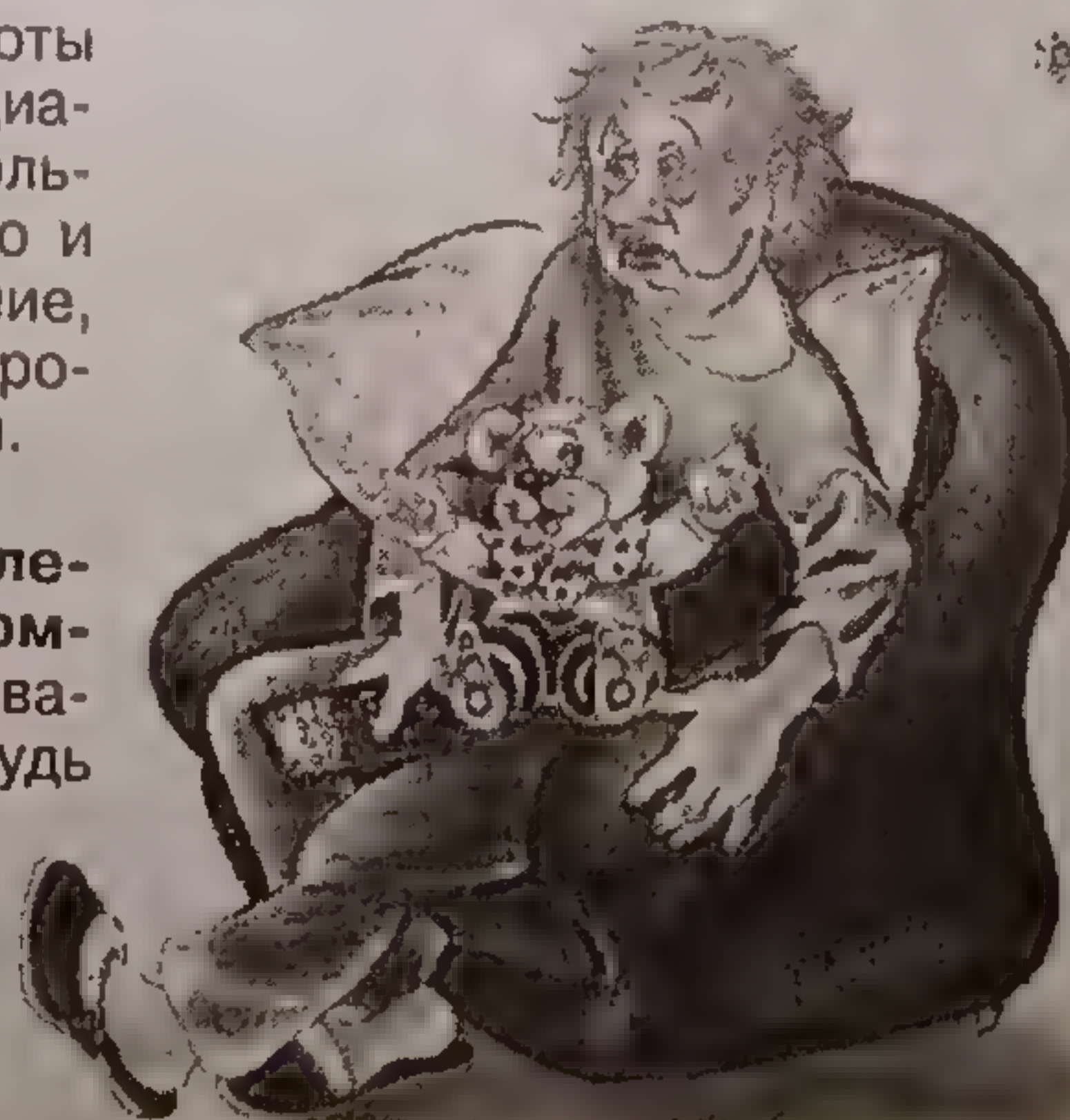
«Врачебные тайны»

Камни молоко переносят нелегко

На треть меньше вероятность образования камней в почках у тех, кто употребляет хотя бы один грамм кальция в день. Разумеется, речь не о химическом элементе в чистом виде - он должен находиться в пище. Например, в стакане молока его более 220 миллиграммов, а в стакане йогурта - 210 миллиграммов.

Одновременно американские врачи предупреждают: сахар и соль вызывают прямо противоположный эффект.

«Домашний доктор»



Мир раздвинулся передо мной

Увидела как-то письмо - «Рыбий жир вернул слух». Дай-ка, думаю, и я попробую им полегчить. Тоже стала пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой, а на ночь вставлять в ухо смоченный рыбьим жиром тампон. И в один прекрасный день вдруг слышу: голуби воркуют под окном. Ой, сколько радости было! А дальше - больше: знаете, какое счастье слышать то, чего не могла прежде. Мир будто раздвинулся передо мной. Спасибо, уважаемая газета.

Е.С. Скорнякова,
г. Архангельск

Нам бы поскорее мухоморов!

У мамы опоясывающий лишай перешел в рак. Она сильно мучается. Мы читали, что одна женщина вылечила у своей матери рак матки настойкой мухомора. Кто может выслать наложенным платежом литр сушеного мухомора, дайте, пожалуйста, объявление в газету. Мама все время думает о смерти - мне ее жаль. Будем с надеждой ждать вашей помощи.

Лидия Степановна Скрипникова,
363751, Р. Алания,
г. Моздок, ул. Мира, д. 18, кв. 13



Откликнитесь, А. Ермольчик!

Я прочитала в газете № 34 за 22 августа статью А. Ермольчика о том, как вылечить рак легких. Он рассказывает о таких травах, каких я не знаю и не слыхала даже. Пожалуйста, А. Ермольчик, откликнитесь! У меня брат заболел - рак легких. Очень нужна Ваша помощь, и, если можете, вышлите мне травы для лечения.

Валентина Егоровна Блажнова,
410057, г. Саратов,
ул. Карьерная, д. 6/12 кв. 122

Мама мучается

У моей мамы, а ей 78 лет, опухоль мочевого пузыря, моча в крови. Не знаю, чем и лечить ее. Может, красным корнем? Помогите, ради бога! Если у кого-нибудь есть готовая настойка, вышли, пожалуйста. Все расходы оплачу.

Л.Б. Фролова, 650044, г. Кемерово-44,
ул. Артельная, д. 44, кв. 1

В чем же соль лечения солью?

Откликнитесь, пожалуйста, кто излечил аденому простаты соевыми на-кладками. Узнать бы поподробнее, как их делать и сколько долго.

Цивил Архъевич Скабин,
Курская обл.,
г. Льгов,

Ул. 40-летия Октября, д. 141

А с синюхой у нас глухо...

У нашего сына, бывшего врача, тяжелое заболевание центральной нервной системы, инвалидность I группы. Ему посоветовали длительное лечебное голодание на отварах лекарственных трав. Но мы нигде не можем найти синюху голубую. Добрые люди, пожалуйста, вышлите корни и корневища синюхи! На курс лечения требуется 250 г сырья.

Д.А. и П.Ф. Булыгины,
216450, Смоленская обл.,
г. Починок,
ул. Кирова, д. 14, кв. 6

Нужна белена!

У мужа рак печени. Очень нужны семена белены - 100 г. Помогите, травники!!!

Л.Ф. Бецева,
186930, Р. Карелия,
г. Костомукша,
ул. Горняков, д. 6, кв. 69,
тел. 4-11-01

«Живица» - «Ай, болит!» сестрица

«Предложила я мужу, кроме «Ай, болит!», на этот раз еще и «Живицу» выписать. Он - в штыки: «Зачем нам две одинаковые газеты?!» Но я все же выписала обе. «Был, - говорю, - у нас один лекарь, а теперь - два». Так ведь, уважаемая редакция?» - написала нам Анна Николаевна Шмелева из Иркутска.

Совершенно верно, Анна Николаевна и все, кто еще не знает, какое из этих двух изданий предпочесть! Да, обе газеты - целительницы. Обе рассказывают об опыте лечения различных заболеваний народными средствами. Но никоим образом не перепевают, а дополняют друг друга!

На четвертом году жизни «Ай, болит!» наш «редакционный портфель» так переполнился письмами со всех концов России об исцелении народными методами, что «отец» издания Г.П. Барболин предложил открыть новую газету, главной направленностью которой стала бы мысль: «Я от болезни излечился сам. Поделюсь опытом». Не пропадать же ценнейшим материалам! Так 20 апреля прошлого года была зарегистрирована «Живица» - совершенно самостоятельная газета. И хотя теперь у нее - свой «редакционный портфель», свои читатели, «Живица» по сути - «Ай, болит!» сестрица.

И Вы, Анна Николаевна, рассудили правильно: иметь в друзьях двух лекарей гораздо надежнее, чем одного. Тем более что, как и «Ай, болит!», «Живица» к Вам - всегда с искренним расположением. Читайте, лечитесь - и будьте здоровы!

И.В. Крылова

Врачи меня списали

Мне 20 лет, у меня гнойный панкреатит. Люди добрые, поделитесь опытом лечения этого заболевания с помощью народных методов. Врачи меня уже списали, а мне так хочется жить! Заранее благодарю всех.

Сергей Краснояров,
Свердловская обл., г. Екатеринбург,
ул. Милицейская, д. 36

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

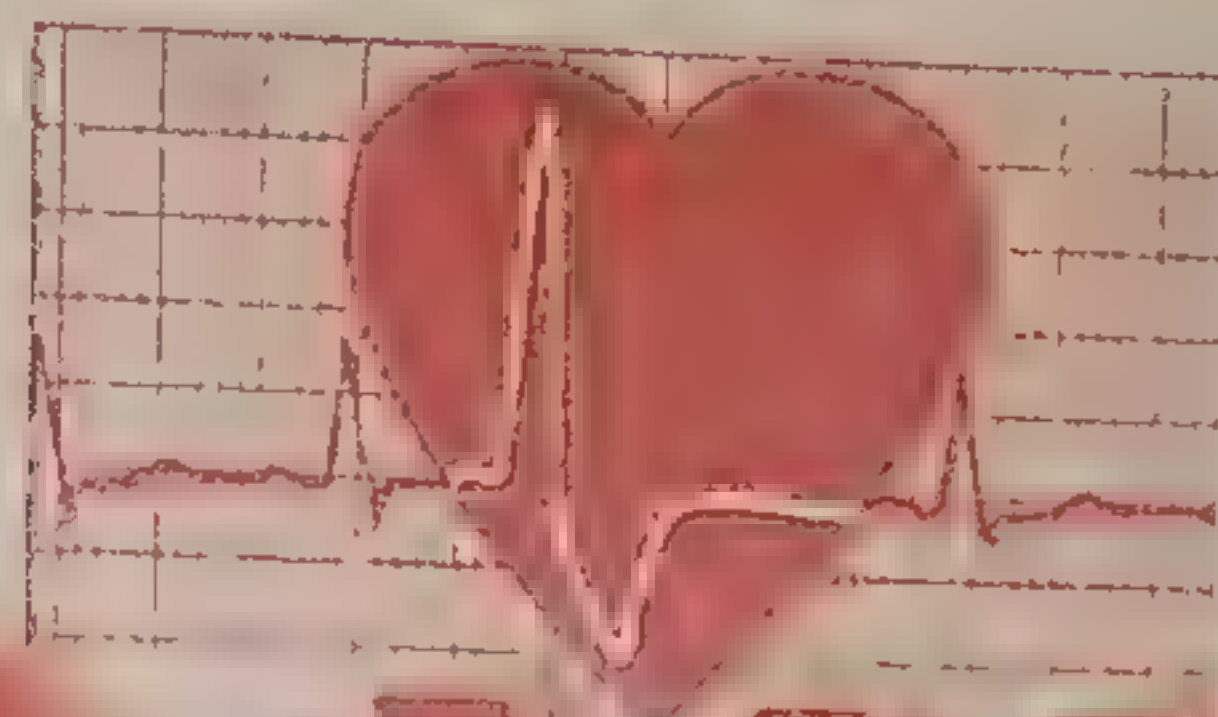
Адрес редакции и издателя:
Архангельская область,
г. Архангельск, ул. Плюшкина, 3.
Телефон. Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 330 Тираж 310.852 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00,
фактически -
пятница
- 17.00

Минимальная стоимость подписки
на 1 полугодие 2001 года:
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия - тел./факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор
Редактор
Корреспонденты
Солодка О.Г., Овсянникова Н.И.,
Голубин Р.В.,
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка
Барболина Т.Е.,
Крылова И.В.,
Иванова Т.Ю.,
Верагина Е.П.,
Улановская Н.Д.,
Бабарукина Е.И.,
Шошина О.Ю.



Ай, БОЛИТ!

Газета-целительница № 16 (300) 17 апреля 2001 года Г. Барбашин и В. Барбашин



Со Светлой Пасхальной неделей!

Спасибо за письма!

Большое спасибо всем, кто прислал кедровые орешки и просто теплые письма. Добрые слова помогают не меньше снадобий. И еще хочу извиниться перед теми, кому задержала оплату.

М.И. Очерedyкo,
Оренбургская обл.

Специи подлечат сердце

Уважаемая А. И. Нуриева из г. Тюмени! Есть такая специя - кардамон. Лечит боли в сердце. В день надо разжевывать и съедать две коробочки (семечки) кардамона. Попробуйте!

В. Карпова,
г. Чебоксары

Здравствуй, доктор Айболит!

Помогу больным склерозом

Помогу в улучшении состояния здоровья больным рассеянным склерозом. Отвечу всем, кто приложит к письму два чистых конверта.

Теодор Аспарух,
618260, Пермская обл.,
г. Чусовой,
г/н, а/я 73

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса). Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

На мухомор вся надежда

У нас мама в тяжелом состоянии. Признали злокачественную опухоль матки. Срочно нужны черный орех и настойка мухомора. Помогите, айболитовцы! Оплату гарантируем.

А.И. Курбина,
152127, Ярославская обл.,
Ростовский р-н,
п/о Сияятиково,
с. Сияятиково, д. 18, кв. 5

От болей вышлите цикорий

У меня диабет, сильно болят ноги. Вот и хочу попробовать рецепт О. Рябиковой из г. Харькова - ее муж вылечился от этого недуга. Но не могу найти цикорий, а он нужен для состава. У кого есть - вышлите, пожалуйста! Оплату гарантирую.

Н.В. Богачева,
623050, Свердлов. обл.,
Н.-Сергинский р-н,
п. Бисерт,
ул. Октябрьская, д. 21, кв. 97

Кто найдет арбузный мед?

Случайно попала в руки эта чудо - газета. Как же она необходима с моим букетом болезней! В ней я нашла почти все, что нужно для лечения моих болячек. Но вот где взять арбузный мед? Может, кто-то сможет помочь - вышлет один кг арбузного меда? Все расходы оплачу.

М. Н. Позднякова,
241016, г. Брянск,
ул. Пугачева, д. 40, кв. 2

Геморрой испугался креста неспроста!

Этот способ я услышала от бабушки. У ее подруги после родов появился геморрой. Она очень мучилась, даже не могла сидеть. Что только она не пробовала, чтобы избавиться от шишки! Тогда свекровь сшила из красного матернала крест (как на машине скорой помощи), дала этот крест снохе и сказала, чтобы та приложила его к больному месту со словами: «Возвращайся туда, откуда появился». Через несколько дней шишка исчезла и больше не появлялась.

Е.В. Муравьева,
Р. Марий Эл

Эх, и силен паслен!

Уж и не помню, кто надушил меня пасленом от простуды лечиться. Да ведь и не зря! А лекарство готовится - куда проще! Берется ч. л. травы на стакан и кипятится 10-15 минут. Процедил - и пей по 2 ч. л. 3 раза в день. А можно и ягоды заваривать - 2 ст. л. на стакан. Поят минут 10, попреют - и готово! Я пью, когда в том нужда есть, по ст. л. 3 раза в день. И поправляюсь.

Г.П. Малова

САМ СЕБЕ

Отеки ко мне не жестоки

У меня сидячая работа, и ноги к вечеру отекают. Я себе помогаю так. 2-3 минуты по очереди прижимаю к полу то пятки, то носки - будто на ножной машине шью. И ведь спадают отеки. А дома еще и лежу минут 15 - ноги кверху держу или валик под них подкладываю. И после - хоть танцуй!

В. Цветкова, г. Киров



Сельдерей найди скорей!

У меня в Петербурге бабушка знакомая есть. Ей уж 95 вот-вот стукнет. А познакомились, когда ей 84 было. Я узнала от нее, что когда-то, лет в 40, она задыхалась. Врачи говорили: астма. Баба Оля - не тот человек, чтобы по больницам мотаться, - сама решила болячку известить: год пила по 4-5 ст. л. в день смеси сока сельдерея с майским медом. И хоть курить не бросила (всегда с беломориной в зубах), с болезнью справилась. И слово до 90 дожить сдержала. А еще она очищенный керосин пьет много лет - по десертной ложке утром и вечером. «Это, - говорит, - чтоб рака от табака не нажить».

Ольга, г. Северодвинск

Бабушка Матрена выгнала миому

Когда-то бабушка излечила у себя миому. Этот рецепт я ни от кого не слышала и нигде не встречала. Он невероятно прост, единственное - надо терпение.

Во время Великой Отечественной войны окопы рыли женщины, подростки. Бабушка моя тоже ходила на земляные работы. Посылали - не откажешься, даже если больна. А ей уж было 50 лет, и ее изводили кровотечения.

Война закончилась, а здоровья «по-женски» совсем не стало. Врачи признали миому, опухоль в матке, равную 5-месячной беременности. Предложили операцию, но бабушка очень не хотела ложиться под нож. И вот один старенький профессор сказал ей: «Так и быть, Матрена Ефимовна, по-

лечись-ка вот так... Но все, что я скажу, будешь исполнять с точностью до йоты! Хоть один раз поленишься и не сделаешь, как я тебе говорю, - не излечишься. Каждый вечер, перед сном, готовь теплый раствор из кипяченой воды с несколькими кристалликами марганцовки. Зальешь этот раствор розового цвета в кружку Эсмарха. Ляжешь поперек кровати, подстелишь клеенку, подвесишь кружку Эсмарха на заранее подготовленное приспособление. У кровати на полу таз поставишь - и вводи наконечник куда надо. Эта теплая вода будет орошать все внутри, во влагалище. Выбежит вся вода, ногой задвинь таз под кровать, клеенку убери, а сама, не коснувшись пола даже

пальчиком ноги, ложись на кровать, как положено, клади на низ живота грелку с теплой водой, укрывайся одеялом и всю ночь до утра спи, не вставая. Так будешь делать каждый день на ночь, не пропуская ни одного дня, целый год». Бабушка исполнила все точь-в-точь.

Через год пришла на прием к этому же профессору. В кабинете было много студентов-практикантов. Врач осмотрел бабушку и обратился к студентам: «А теперь посмотрите на здоровую женщину. Маточка маленькая, как у нерожавшей». Бабушка даже заплакала от радости. До конца своей жизни она желала этому врачу здоровья.

С.А. Спирина,
Амурская обл.,
г. Свободный

Сам себе доктор



Появились у меня лямблии в печени. Без больницы не обошлось. Благо бы лечили, а то пичкали одной синькой обыкновенной. Чего хорошего ждать? А муж журнал «Наука и жизнь» принес почитать - все веселее, говорит, времечко-то коротать. Да видно, сам Бог вложил ему в руки журнал этот. Прочитала я, что вывести лямблии листом березовым можно, и - наутек из больницы! Заваривала листья кипятком, полчаса настаивала и пила без ограничений. И ведь победила!

Красная глина - просто малина!

Знаю, что и как лечить, да вот времени порой не хватает - забываешь о

себе, когда работы много. Обращаю на себя внимание уж тогда, когда беда случится, заболеть. Вот, например, простыла однажды на работе - сильный бронхит, воспаление легких... И что я делала? Брала

обыкновенную красную глину. Копала ее там, где глубже. Заливала водой и держала всегда наготове. Накладывала ее на марлю слоем 1,5-2 см, сверху - тоже марлю и ложилась на нее. На грудь одновременно аппликацию ставила - как горчичник. Тем и вылечилась.

А от бронхита пила чай из трав. 25 г багульника, 15 г крапивы заливала литром кипятка. Полчаса настаивала и всю настойку за день выпивала, предварительно процедив.

А еще я пшеницу проращиваю. Во время болезни я ела ее с горячим молоком и медом... Так и победила свой недуг за неделю.

Нос промываю - и не хвораю

От простуды никто не застрахован. Я от насморка способ лечения выб-

рала абсолютно безвредный - промывание носа уриной. И себе, и внукам только так нос лечу. И сдается простуда. А чтобы ей противостоять, начиная с ноября, утром и вечером по чайной ложке засахаривше-

Береза -

гося меда беру в рот и держу несколько минут. Попробуйте - увидите, что инфекции не будут липнуть к вам.



Я вегетарианка, веду здоровый образ жизни. Раньше обливалась холодной водой с весны и до осени. Когда узнала об Иванове П.К., стала обливаться круглый год, выходила босиком на снег. Бегала, голодала до 15 дней. Питаюсь в основном сырыми салатами. Начиная с весны, перехожу на салаты из трав: крапива, оду-

ДОКТОР

И ботва от репы - лекарь

Раньше репы немного, только для внуков, садила, а тут узнала: ботва от нее, оказывается, кислотность желудочную хорошо снижает. А у меня как раз желудок из-за повышенной кислотности побаливает. Теперь ботву не выкидываю, а перемалываю на мясорубке, сок выжимаю и с морковным соком пью три стакана в день.

Раиса Черепанова,
Архангельская обл.,
Вельский р-н

Неплоха репутация лопуха

Инна Петровна Кузнецова из Мурманска! Миому матки можно вылечить лопухом. Промойте молодые листья, пропустите их через мясорубку, отожмите сок в стеклянную посуду и поставьте в холодильник. Пейте строго по схеме, не пропуская ни раза, в течение месяца:



1 и 2 дни - по ч. л. 2 раза в день;
3 и 4 дни - по ч. л. 3 раза в день.

А все остальные дни - по ст. л. сока 3 раза в день. Если миома не рассосалась, через месяц лечение повторите. Можно проводить 3 курса подряд. Рецепт этот давала Елена Ивановна Шерстобитова из Среднеуральска в «Ай, болит!» № 25 за 1999 год. Он помогает женщинам, кто мается кистой в почках, кистой яичников, кистой, миомой или туберкулезом легких. Моя соседка вылечила так туберкулез.

А.Е. Хорешко,
Приморский край, с. Воздвиженка

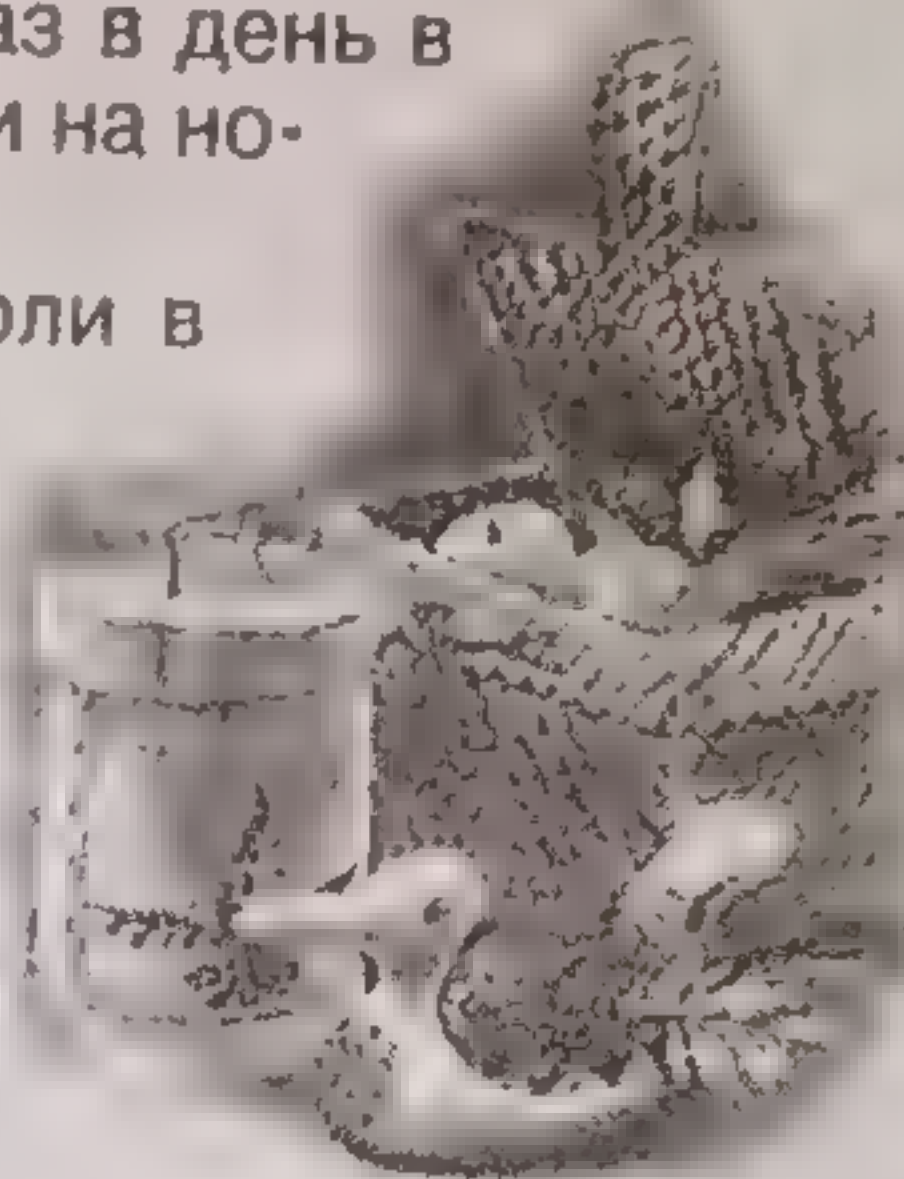
Мята с солью грибок отфутболят

Мой муж страдал грибком на ногах и руках. Решила я использовать для его лечения крепкий кофе. Он погружал в него руки по несколько раз в день в течение недели. Так же лечил грибок и на ногах - помогло!

Кстати, крепкий кофе изгоняет боли в ступнях и лодыжках, избавляет от толстой кожи на пятках.

Лечила я его и другим способом. Толченую мяту смешивала с солью, и муж клал эту смесь между пальцами на час. Грибок исчез и больше не возвращался.

В.А. Ловцова, г. Киров



Больному суставу это не по нраву!

От остеохондроза и ревматизма воспользуйтесь рецептом моей соседки, которая в свои 75 даже лифтом не пользуется.

А делала лекарство так: брала вымытое сырое яйцо, не разбивая, опускала его в стакан с толстыми стенками и заливала 70 %-ной уксусной эссенцией так, чтобы полностью покрыть ею яйцо. Закрывала стакан крышкой и ставила в темное место на 5-6 дней. После тщательно все перемешивала и мазью смазывала больные места. И забыла уж, когда и на суставы жаловалась.

Г.В. Ловцова, г. Киров

Беру лимон - и болезни вон!

Вот уже несколько лет я использую лимон для улучшения здоровья.

Утром перемешаю в стакане кипятка по ч. л. лимонного сока, жидкого меда да подсолнечного масла. И выпью натощак за полчаса до еды. То-то бодрит! А вечером, после работы, утомлюсь - опять к лимону обращаюсь. Пью другую смесь, заранее приготовленную. Растертую головку чеснока заливаю стаканом подсолнечного масла (лучше нерафинированного) и ставлю на сутки в холодильник. А затем вливаю ч. л. свежеприготовленного сока да перед ужином ст. л. и выпиваю. Бывает, и месяц, а то и три смесь принимаю: смотрю по самочувствию. Смесь эта и сосуды головного мозга очищает, и настроение поднимает, и усталость прогоняет.

Елена Ивановна Шестакова,
г. Ростов-на-Дону



ванчик, подорожник, петрушка, укроп, чеснок. Немного заправлю их маслом.

Тру на шинковке сырую свеклу (борщовую), морковь, земляную грушу (топинамбур), 2-3 зубка чеснока,

Сам себе доктор

кисель с сухими зелеными травами.

Рецепт овсяного киселя беру пачку геркулеса, высыпаю в 3-литровую банку, зали-

ваю теплой кипяченой водой, добавляю 4-5 ст. л. кефира или кусочек ржаного хлеба для брожения. Закрываю крышкой и ставлю в теплое место на 2-е суток. Затем через дуршлаг над ведром хорошо промываю гущу холодной кипяченой водой. Промывной жидкости получается почти целое ведро. Даю отстояться 12 часов. Затем верхний слой жидкости осторожно сливаю. Осадок (около литра) переливаю в банку и ставлю в холодильник. Это и есть концентрат киселя. На 400 г воды я кладу 3 ст. л. этой гущи, чуть подсаливаю и варю

1-2 мин., постоянно помешивая. Кисель готов. Перед едой добавляю еще сухие травы.

Я и людям вылечить помогаю, кто нуждается.

Стал шиповник как любовник

Одну мою знакомую готовили к операции. Приходит ко мне поникшая вся. «Что, думаю, где-то в области желчного пузыря тянет будто, давит? А там камни образовались. С чего бы?» - сама с собой больше-то рассуждает, нежели со мной. А мне жалко, соображаю, чем помочь. Пусть, думаю, выговорится пока. Чаю налила. С шиповником. А она: «Сроду такой вкуснятины не пивала! Что это ты подсунула?» Тут уж я давай все достоинства шиповника расписывать да расхваливать! «И ты, - говорю, - попей. От камней-

то своих. И вкусно, и полезно». Обрадовалась знакомая. Накопала корней. Ко мне бежит: «Готовить-то как?» А надо, говорю, намыть, сложить кусочки в кастрюлю и кипятить - минут 40 на огне подержать. Приготовила она и добралась - пила, сколько хотела! И что вы думаете?

Когда пришла пора обследоваться перед операцией, выяснилось, что она отменяется - камней-то нет! Знакомая мне позже призналась, что пила шиповник со спорышем - вот камни растворились и вышли.

Камни растворяет и овес. стакан овса надо залить 5-6 стаканами воды и кипятить около часа. Дать настояться часа 2-3 и процедить. А после и пить по полстакана 3 раза в день до еды за 30-40 минут. Легче станет - уж точно!

Г.Н. Гальцева
308571, Белгородская обл.,
Белгородский р-н,
с. Петропавловка

Лямблиям угроза

зеленый лук (выращиваю на окне), чуть добавляю масла растительного - и готово.

До 12 часов дня я не ем ничего, только выпиваю утром горячей воды чашку. В это время очищается организм.

В 12 часов съедаю овсяный



Совет отличный, как

губ, носа, подбородка, рта, к которым нельзя даже прикоснуться. И боль часто сопровождается сухостью во рту, сердцебиением, ознобом, приливами к лицу, гипертонией, удушьем, страхом.

Отчего это происходит?

От общих инфекций, от гайморита, больных зубов, простуды головы, больного шейного отдела позвоночника, особенно от заболеваний позвоночных артерий, от болезней внутренних органов, фибромиомы матки, климакса. Но более всего на почве врожденной узости костных каналов и отверстий и часто приобретенной узости от отложений солей.

Мало того, у больных выявляются диффузные изменения в мозгу и его оболочках по типу воспаления. Поэтому лечение таких сдавливаний и медикаментами, и хирургическим путем не всегда дает успех, ибо надо устранять причины.

В местах ущемлений происходит раздражение, щекотание нерва в костных каналах и отверстиях. Тут нужен особый подход, переход от одних лекарств к другим.

Пример

Больной, 45 лет, долгое время страдает невралгией тройничного нерва. Были удалены зубы, подозреваемые в провоцировании невралгии. Но

зубы оказались вполне здоровыми, а боль так и осталась. Приступы до 40-80 раз в сутки. Трижды производилась перерезка нервов, более 40 раз делались спиртоновокаиновые блокады. Лечили ядом пчел, иглоукалыванием. Но все давало слабые результаты. А вот лечение препаратом триметином привело к полному исцелению. (Лобзин В.С., «Туннельные компрессионно-ишемические невропатии»).

При сильных болях

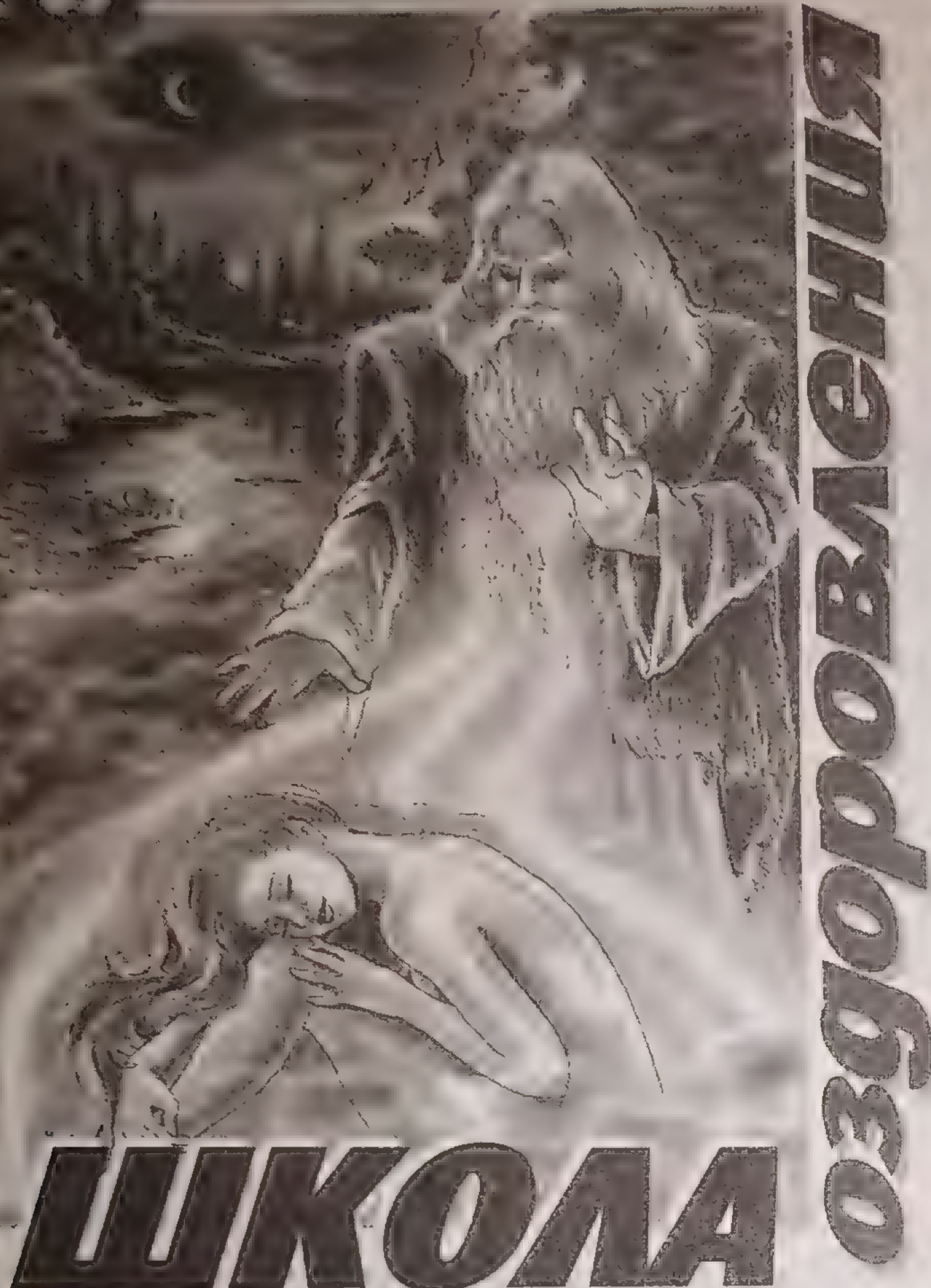
А чем же лечиться? Пропаривать лицо, шею, грудь над паром таких растений как полынь горькая, мята, лавр, тысячелистник. Но добавить в отвар 1-2 ст. ложки столового уксуса. Перед пропаркой выпить 1/3 стакана отвара мяты. При лечении учитывать и состояние организма: на руку невралгии - чрезмерная сухость или влажность, холод, тепло.

При избыточной сухости

Пить отвар семян или листьев алтея с медом. В шейный отдел позвоночника и весь позвоночник втирать масло жасмина и прогревать мешочками с пшеницей, подогретой на сковороде. Больным нужно жевать смесь порошков корней имбиря и аира, смешанных пополам с медом. Это очищает и тройничный нерв, и сам мозг, восстанавливает их функции. Кроме того, можно вставлять в нос



Алтей



ШКОЛА

Как лечить невралгию

то боли, возникающие при еде, умывании, бритье, разговорах; от



ветра, сквозняка и зачастую просто так. И приходят они молниеносно, сопровождаясь слезотечением, заложенностью носа, подергиванием мышц лица, сильной сухостью кожи. Приступы подобны прохождению электрического тока, режущие, жгучие, их продолжительность от нескольких секунд до 2-х минут. Они могут и внезапно прекратиться, но могут и следовать один за другим, изматывая. Тогда больные боятся есть, пить, разговаривать, мыться и т. д.

Возникают точки в области

Как лечить невралгию

Жир куриный - доктор дивный!

Жгучие боли при невралгии я снимаю так: ватку смачиваю в эмульсии новокаина с куриным белком и кладу в рот с левой стороны. Помогает также обкладывание на ночь головы свежим куриным жиром в виде компресса. Смываю жир с головы горячей водой, и невралгические боли утихают.

Наталья К.,
Тульская обл.



Старое русское средство: несколько зеленых листьев комнатной герани душистой положить на льняную ткань (обязательно льняную, так как льняные волокна - самое главное в этом лечении), прибинтовать к больному месту, а сверху надеть теплый платок. Можно сменить 2-3 раза листья на свежие. Часа через два боль стихает.

Больные места можно растирать беленым маслом с нашатырным спиртом (2 л. масла и 1 - спирта). Голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.

Настой цветков липы сердцевидной: 4-5 ст. л. сухого сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Использовать наружно в виде примочек, припарок.



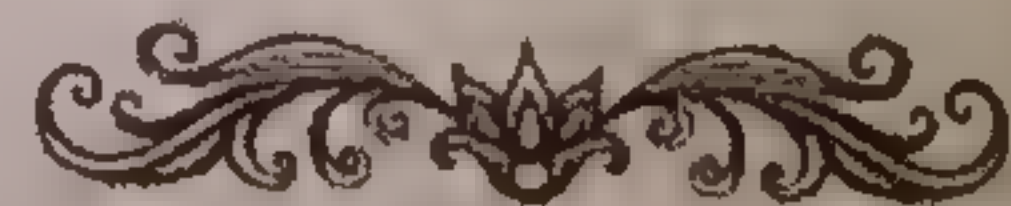
Мазь из настойки корня чемерицы белой: взять 1 часть измельченного корня на 120 частей водки. Настаивать в течение 2 недель. Для приготовления мази 1 часть настойки смешать с 4 частями вазелина.

Осторожно! Чемерица очень ядовитое растение, вызывающее резкое раздражение слизистых оболочек глаз и дыхательных путей.

Настой травы плауна булавовидного: ч. л. травы на 2 стакана кипятка. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день.

Малой кровью

Размоченную в воде или уксусе кору волчеягодника обыкновенного используют вместо горчичника как отвлекающее средство.



Настой цветков подсолнечника однолетнего: 20 г сухого сырья на стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 3 ст. л. за 15-20 минут до еды.

успокоить нерв тройничный

свечки (без серных головок), обернутые ватой, смоченной незабудковым маслом (из 4 ложек незабудки, отваренных в стакане оливкового масла).

При сухости нужно питаться влажной пищей. Это отварная рыба, кура, яйца всмятку, чай с маслом, изюм с медом, молоко. Спать на жесткой постели, проветривать комнату, слушать легкую приятную, тихую музыку. Все это ведет к устранению причин невралгии тройничного нерва.

При избыточном жаре, тепле в крови

Пить отвары лаванды горной, между лопаток ставить банки, в нос закапывать сок белой свеклы (хорошо в него добавить немного мумие).

В остальном все делать так же, как уже было описано при избыточной сухости. Только вместо масла жасмина можно втирать масло розы. Стакан наполните лепестками розы красной и залейте водой. Пусть постоит сутки, затем все влейте в эмалированную посуду, добавьте стакан подсолнечного масла и варите до полного выкипания воды на медленном огне. Это и будет масло розы.

В пищу не употреблять все горячащее кровь. Есть все охлажденное, в малом количестве. И - морковь, варенье из нее, морковный сок.

При избыточной влажности

Больше ставить сухих припарок с солью, подогретой на сковороде. В нос вставлять

свечки из незабудки, втирать масло розы. И соблюдать сушащую диету. Это соленая рыба, но немного, салаты на растительном масле, чай без масла и сладостей, все сухое, нежирное.

При холоде

Помогает жевание корней имбиря и аира пополам с медом; втирание свиного топленого жира в больные места и последующая растирка почками черного тополя, настоянными на тройном одеколоне; прогревы мешочками с горячей в меру пшеницей. И постоянный прием отваров лаванды черной.

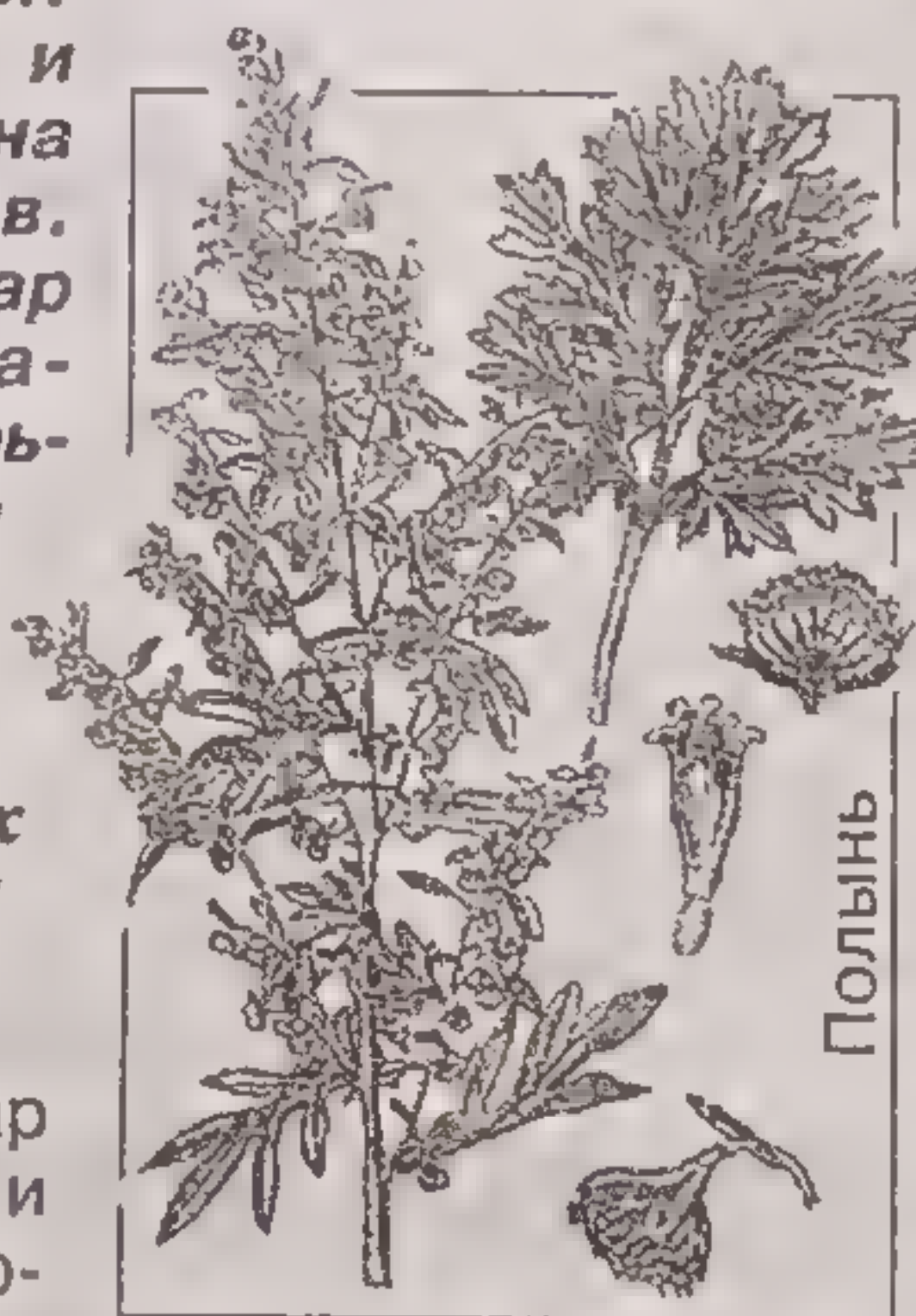
Есть и другая причина невралгии тройничного нерва. Это когда больной, имея слабые желудок, кишечник, печень, ест много пучащего, вызывающего обилие газов. А многие, поев свежих салатов из овощей, яблок и т. п., пьют горячий чай. Эта смесь тоже бродит с обилием газов и пагубно влияет на тройничный нерв. Тут помогает отвар корня алтея, настойки полыни горькой, настой на водке корней девясила высокого.

При воспалениях головного мозга и его оболочек, сосудов

Нужно пить отвар корневищ цикория и есть бульон из моло-



Лаванда



Полынь

дых кур. Затем лежать, утирая пот с головы и лица.

Таким больным нельзя много читать, писать, гневаться, нельзя голодать и страдать от жажды. Нельзя и чрезмерно есть и пить. И все свое лечение сопровождать молитвами: «Отче наш», «Божья помощь», «Молитвы в болезни». Так вы добьетесь хороших результатов.

Ю.И. Шикота,
целитель,
«Самоисцеление и
долголетие»

Сигара - невралгии не пара



Недавно отчаявшаяся женщина спрашивала: неужели нет средства, кроме операции, от невралгии тройничного нерва?!

Есть, дорогая, есть! И не одно. Нам, в Институт натуропатии (естественных методов оздоровления), приходят десятки писем от людей, избавившихся от изнуряющих болей в области щек и висков с помощью нашего лечебного комплекса.

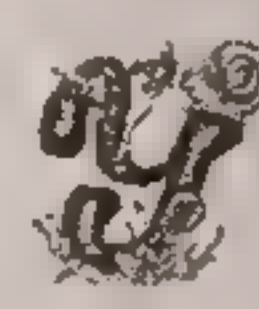
Главное в нем - таволга вязолистная (лабазник). Да только жаль, что это болотное растение очень редкое, и мы вот уже несколько лет разводим его семенами. Спросите, что с ним де-

лать? Лучше всего цветы таволги сосать или жевать на стороне болей, смазывая этой жидкой жвачкой и кожу над больным местом. На порцию - неполная чайная ложка, дважды в день. Курс лечения - две недели, чтобы добить вирус. Это самое основное!

Другое средство - окуривание лица над местом боли полынью сигарой. Из размельченной полыни обыкновенной делаете сигару длиной 10-15 см и толщиной 2,5 см. Поджигаете ее над горячей свечой и окуриваете кожу на расстоянии 2-2,5 см в течение 3-х минут. Это на ночь, перед сном. Курс лечения 10-12 окуриваний.

В.Н. Сергеев,
президент Института
натуропатии,
Московская область

Исцелится... рогом носорога!



У моего двоюродного брата перекосило лицо. Было ему тридцать лет. Молод, не женат. Испереживался весь. Пришел ко мне. Соседка, тетя Варт, посмотрела на него и дала очень интересный совет: надо поддержать в руках рог носорога! Бивень мертвого носорога нам уже точно было не найти, а вот живого увидеть можно. Поехал брат в Москву, пошел в зоопарк и уговорил работников подвести его к носорогу. С трудом переборол страх и дотронулся до рога животного. Удивительно, но факт: тройничный нерв «встал на место». Что уж помогло, рог или испуг, брат так до сих пор понять не может. Но зато сейчас собирает все, что пишут о носорогах.

В.Н. Карпова,
г. Чебоксары

Как лечить невралгию

Отвар соцветий ромашки аптечной: 4 ст. л. сухих соцветий залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день после еды.

Настойка перца горького: перец смешать с растительным маслом (1:2), втирать в больные места.

Цветки и листья коровяка густоцветкового залить небольшим количеством кипятка, запарить и приложить в виде припарки на салфетке к больному месту.



Настойка травы тимьяна обыкновенного: 10 г травы на 100 мл спирта. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

справимся с болью

Отвар листьев мяты перечной: ст. л. листьев залить стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по полстакана утром и на ночь.

Принимать порошок из подсушенного на огне сигезбекии: по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Мумие: 5 %-ный водный раствор втирать по ходу воспаленного тройничного нерва.

Свежеприготовленный сок черной редьки втирать в кожу по ходу нерва.

Чесноком дышала - легче стало!

Невралгией тройничного нерва я болела очень долго. Лечилась в стационаре, где мне делали по 7 и более уколов в день. Но это не помогало. И вот случайно я познакомилась с мужчиной, который 4 года назад вылечился от невралгии чесноком. По его совету я растирала четыре зубка чеснока среднего размера, клала кашицу в кружку и заливала до половины водой. На кружку ставила воронку носиком вверх - и на огонь. Как только вода закипала, дышала каждой ноздрей по 5-10 минут. Улучшение я почувствовала сразу. Позже пошла к врачу - такого скорого результата он даже и не ожидал.

Валентина Петровна Кузьмина, г. Липецк

Несколько рецептов от бессонницы

Пройдитесь перед сном 20-25 минут по свежему воздуху или столько же посидите на табуретке на балконе. Примите холодный душ или оботритесь прохладной водой.

За час до сна съешьте салат из репчатого лука и овощей, заправленный растительным маслом.

На 15-20 минут наложите на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих и соленых огурцов, кислого молока и глины.

Выпейте рассол соленых огурцов с медом: ст. л. на стакан рассола.

Т.К.

Айболит



Прямая кишка довела мужика

Горный Алтай. Село Чикой. Крепкие, рослые сибиряки, китайцы, буряты, адыгейцы... Борис Страга, будущий доктор, а тогда студент, приехал в Чикой на лето. Страстью Бориса был сбор лекарственных трав и охота за новыми рецептами. На этой почве и познакомился с долгожительницей-знахаркой, бабой Дарьей.

Она рассказала такую историю из своей лечебной практики.

- Приходит ко мне молодой охотник Евсей, воет белугой: «Антоновна, спасай! Боли в проходе. То неделями не могу по большому сходить, то днями понос - зеленые кусты. Помоги, бабушка-лапушка Дарья!».

Нечего делать, полезла я за икону, там у меня свой лечебник был запрятан, еще моему прадеду Корнею-знахарю принадлежал.

Пощупала я парня, как шалого петуха, и обнаружила опу-



холь. Такого больного у меня еще не было. Посоветовалась с фельдшером. Он сказал, что нужны операция, химиотерапия... Они, мол, уменьшают проникновение метастаз в печень, кишечник, лимфатические узлы.

Так вот. Парень стонет в горенке на кровати. А я сижу ночь напролет - читаю прадедовский лечебник. И вот что я там вычитала. Прадед писал: если появились сильные боли в заднем проходе и прямой кишке, с запорами, поносами и «ветром», то нужно больному дать 1 г пчелиного «пота» на 100 мл родниковой воды. И чтобы он выпил его за 10 приемов. Если сразу не поможет, дать спиртовой настой сухих

мертвых пчел (стакан на стакан спирта, настоять 7 ночей и дней).

Пить по глотку 3 раза в день до еды. Кушать только легкую пищу. Ни мяса, ни копчений - ни-ни!

А еще настоять ст. л. корня валерианы на 500 мл водки 7 дней, давать пить в день до еды по 70-100 мл. Этим же делать примочки на опухоли.

И другой рецепт

Взять цветущие верхушки репейника, истолочь в ступе, выжать сок и давать больному, рабу божьему, пить по ч. л. 3 раза в день до еды. Если заварить лист репейника кипятком, то давать пить 3 раза по 100 мл (рюмку). Еще больной должен пить отвар черной

ника-полыни (ст. л. на 200 мл воды, настоять 2 часа) по рюмке (100 мл) 3 раза в день до еды и перед молитвой. Пить вволю свежий квас, соки: свеклы, капусты, картофеля, редьки (по 50 мл через день), моркови и тыквы. За неделю выпить 3 литра сока тыквы, ежедневно (вместо воды) пить по ложке отвара листьев подорожника и по литру отвара корня лопуха большого (4 ст. л. на 1 л).

Ну что же, буду лечить. И знаете, Сережа жив и сейчас.

Из практики
народного доктора
Б. Кищенко,
«Самоисцеление и
долголетие»



Сам себе доктор

Несколько лет я и мои коллеги занимались поиском эффективных средств лечения заболеваний суставов. Наконец, мы кое-что добились. Нашими мазями (или растирками) заинтересовались в санатории «Подмосковье». Вот какой отклик прислал работник этого санатория А.С. Журинов: «По поводу мази на скипидаре хочу сказать только слова благодарности. Эта растирка хорошо помогает при радикулите, невралгии, травматических болях, остеохондрозе, а также при артритах и артрозах».

Рецепт приготовления растирки сегодня я с удовольствием дарю читателям газеты.



Лапчатка

Итак, вам надо взять в равных частях трав: лапчатки прямостоячей, окопника, хвоща полевого, горицвета кукушкина. Брать их только в свежем виде, во время цветения. Заполнить смесью собранных трав литровую банку доверху и залить медицинским скипидаром (масло терпентинное), неделю настаивать, а затем слить и процедить. На

каждые 50 г настоявшегося скипидара добавить по 50 г сока алоэ, 100 г барсучьего или медвежьего жира, 5-10 капель йода - все смешать, выдержать 5 дней и можно использовать для натира-

ний.

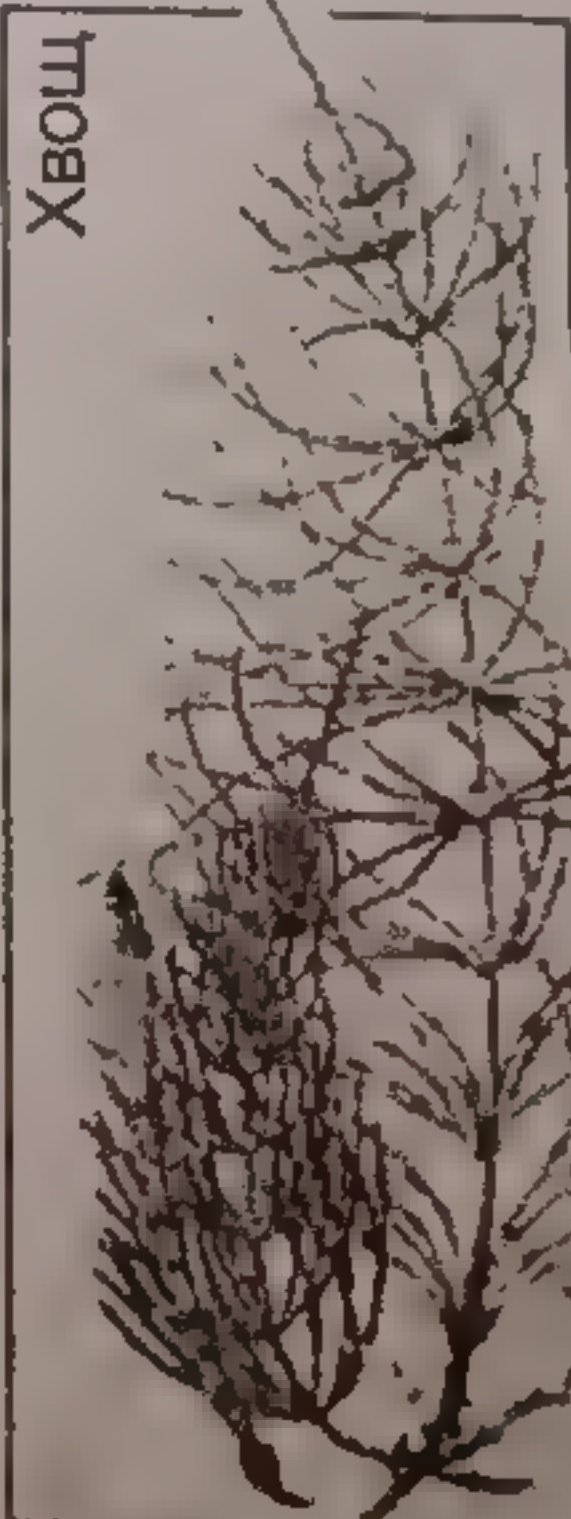
А натолкнула на идею рецепта статья профессора М. Си-нявского «Феномен кремния», где сообщалось, что «при недостатке кремния в организме наступает повышенное отложение солей кальция в сухожилиях, связках, суставах, позвоночнике, стенках сосудов и других органах, которые по своим химическим свойствам замещают кремний. Это скрытое отложение кальция вызывает ранние заболевания суставов (артрозы), позвоночника (остеохондрозы), сосудов (атеросклерозы). Зная, что самое большое процентное содержание кремния находится в таких травах, как спорыш (трава-мурава, го-

рец птичий) и хвощ полевой, мы сразу же включили их в перечень трав, используемых для приготовления растирки. К

Божий дар -

тому же они препятствуют образованию камней в почках, в мочевом и желчном пузырях, снижают артериальное давление при гипертонии, а также компенсируют недостаток кремния в организме.

Очень хорошие результаты при болезнях позвоночника дает комплексное лечение: сначала делать втирания с помощью лапчатки на скипидаре (после втирания нельзя делать «тяжелый» массаж,



Хвощ

ведет прием



Капилляры - словно фары!

У меня на лице, особенно вокруг носа, лопаются капилляры. И конечно же, это красоты не прибавляет. Все время лицо в красных прожилках. Как избавиться от них?

Нина

Возможно, Нина, эти прожилки - проявление гипертонической болезни, когда появляются так называемые сосудистые звездочки. Но вероятнее всего (коль капилляры лопаются) тут патология сосудистой стенки - васкулит. Чтобы разобраться, в чем дело, надо обследовать систему гемостаза - состояние крови. И тогда врач назначит Вам соответствующее лечение внутренней болезни - первопричины Вашей неприятности.

Альгинат - друг и брат!

Моя дочь занималась йогой, и вдруг у нее заболел желудок. Начала принимать альгинат натрия. Стало лучше. Но

сколько времени можно принимать этот препарат?

Далия Хакимова

Едва ли стоит, Далия Хакимова, обострение хронического гастрита или возникновение острого связывать с занятиями йогой. Но в любом случае альгинат натрия весьма эффективен в лечении гастритов. Ведь это природное средство из водорослей с многогранным действием. По сути дела - это биологически активная пищевая добавка, рассчитанная на длительное применение. Схема приема проста: по таблетке 3 раза в день после еды в течение месяца. Затем месяц - перерыв. И новый курс приема.

Не без повода боится холода

У моей внучки от мороженого опухает горло. А повозится с холодной водой, то и руки опухнут. Что за болезнь у ребенка?

А.Г. Боченкова

Если бы, уважаемая А.Г., была

жалоба только на мороженое, то, может, не стоило бы особо беспокоиться. После мороженого бывает кратковременное ощущение припухания горла. Как-никак заглывается лед! Но если еще от холодной воды опухают пальцы, то, возможно, у Вашей внучки синдром Рейно - повышенная чувствительность к холоду вследствие сосудистого спазма. Если действительно у девочки патология, то необходима так называемая трофическая терапия, направленная на улучшение кровоснабжения рук. Может помочь никотиновая кислота: по таблетке 3 раза в день после еды (10-15 дней). Нередко одного курса достаточно, чтобы опухание исчезло.

Пока не смог убрать отек...

Я уже почти 3 года лечу лимфостаз ноги. И безрезультатно! Отчего эти отеки? И что еще мне с ними делать? Хочу купить тодикамп. Но поможет ли?

Елена Николаевна

Дело в том, Елена Николаевна, что причин этого симптома (затруднение оттока лимфы) несколько. Сдавливание сосудов опухолью, венозная недостаточность... Отсюда и отек ноги. Так что не спешите покупать тодикамп и лечить лишь симптом основного, неизвестного пока Вам заболевания. Прежде всего выясните характер его у хирурга и лечитесь. Тогда лимфатический отек разрешится самостоятельно.

Илья Альбертович Крылов, клинический ординатор РГМУ, г. Москва

Лечение вызывает возмущение

На днях приходит жена с работы, я хочу ее обнять и поцеловать и обнаруживаю, что на ней нет нижнего белья. Я, конечно, возмущился. А она, не моргнув глазом, заявила, что так ходить посоветовал ей ее женский врач. Хотелось бы знать, может ли быть такое на самом деле или меня принимают за идиота?

Н.А. Зорин, г. Ярославль



Действительно, облегающая синтетическая одежда может вызывать раздражение кожи и способствовать развитию инфекции половых органов. В теплой и влажной среде без доступа воздуха грибковые инфекции быстро размножаются. Поэтому врачи часто рекомендуют женщинам не носить слишком тесные джинсы, а ночью спать без нижнего белья. Это, скорее всего, и имел в виду врач. Так что Ваша жена вполне могла принять этот совет слишком буквально и отправиться на работу без интимной части своего туалета. Хотя такие прогулки могут стоить ей дорого: во-первых, на улице довольно прохладно, а во-вторых, это не очень гигиенично, не говоря уже о Вашем вполне обоснованном возмущении.

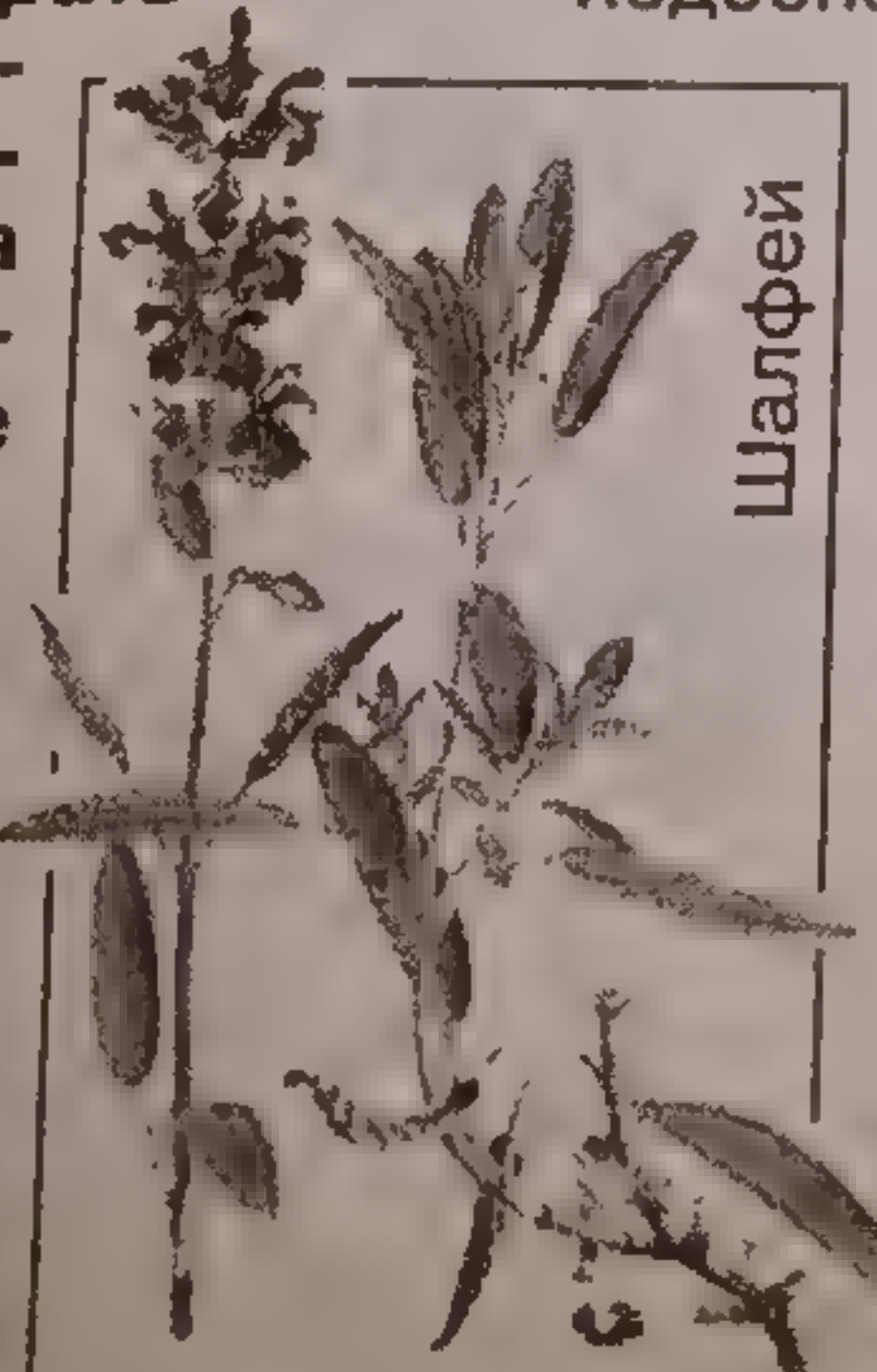
«Мир новостей»

Сам себе доктор

так как это - эффективное и быстро разгоняющее соли средство). Затем, осторожно растягивая в крестце в

скипидар

направлении ног позвоночный столб (от 2-х до 5-ти раз), пока напряжение в нем не ослабнет, втирать зверобойное масло (настоять траву зверобоя на оливковом масле), действующее на межпозвоночные хрящи как бальзам на душу. Такая процедура облегчает доступ масла к межпозвоночным дискам. Без предварительного растяжения позвоночника



Шалфей

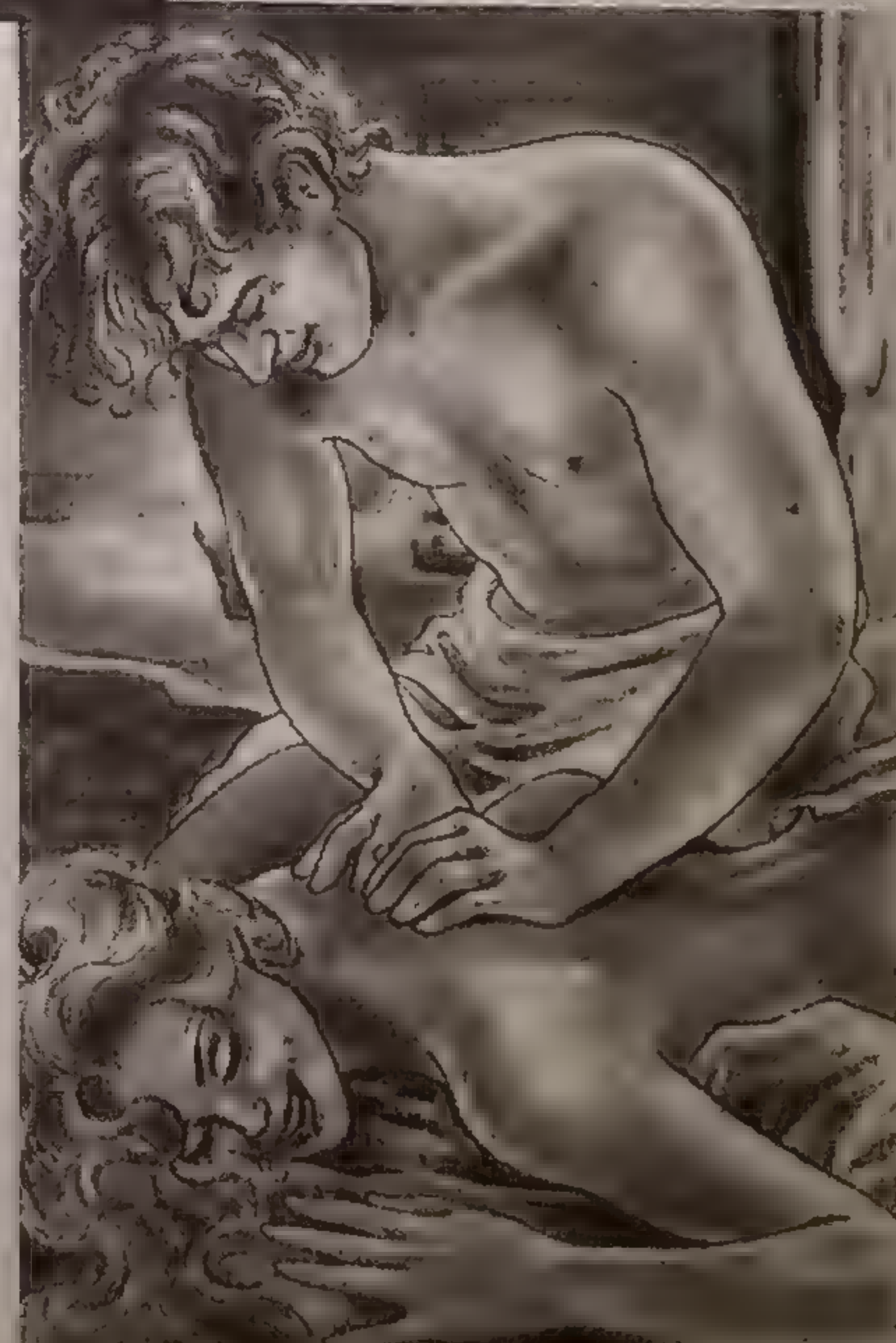
зверобойное масло не действует.

Кстати, лечение позвоночника зверобойным маслом предложил в свое время известный австрийский лекарь Рудольф Бройс. По его мнению, межпозвоночные хрящи не изнашиваются, а лишь сжимаются и высыхают. Поэтому зверобойное масло они впитывают, подобно губке. Напитываются им и разжимаются.

Что касается межпозвоночных грыж, возникающих из-за слабости эластической ткани, то необходимо 1-2 раза в год пролечиваться отварами хвоща полевого или спорыша, чтобы вернуть эластической ткани упругость. При заболеваниях позвоночника и спинного мозга очень

полезно пить отвар шалфея. Для этого ч. л. листьев шалфея всыпать в стакан кипящей воды, кипятить ровно 3 минуты. Пить шалфей можно длительно.

Растирку на скипидаре, зверобойное масло, траву хвоща, спорыша, сабельника, герани луговой (от бесплодия), боровой матки, прострела и некоторых других растений можно заказать мне по адресу: 398002, г. Липецк-2, а/я 886, или по телефону: (0742) 72-33-04, 43-68-65. Тарасова Нина Сергеевна. В письмо вкладывайте российский конверт с о/а.



Печень расторопшей лечим

У моего мужа заболевание печени. Он плохо ест, постоянно держится температура. Слышала я про масло из расторопши. Пожалуйста, вышлите нам его, помогите мужу вылечиться.

О.В. Кудряшова,
160019, г. Вологда,
ул. Некрасова,
д. 47, кв. 13

Бессонница все не успокоится

Я страдаю бессонницей уже 10-й год. Может, это от нервов? Я похоронила двух сыновей. В голове, особенно слева, постоянно шум, будто на свадьбе нахожусь. Дайте совет, как от этих болезней избавиться?

Е.Т. Якимова,
425567, Р. Марий Эл,
Куженерский р-н,
п/о Юледур, д. Иван-Сола

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Помогите сласти малыша!

Ко мне приехала из Чечни сестра с маленьким сыном. Они беженцы. Малышу 3,5 года, и он очень болен. Врачи не могут поставить точный диагноз. Говорят, что у него дисбактериоз, вирус герпеса, хронический бронхит. Ребенок страдает от постоянной рвоты со слизью, отрыгивает и пищу, и воду. А стоит мальчику уснуть, как начинаются хрипы в груди, кашель. Да и температура поднимается до 40 градусов. Начинается бред. Куда мы только не обращались. Что же нам делать? Чем вылечить малыша?

Людмила Габачева,
352300, Краснодарский край,
г. Усть-Лабинск, ул. Вольная, д. 113

У кого есть папоротник мужской?

Прочитала рецепт, в котором этот папоротник упоминается. Вот и обращаюсь к читателям: не вышлете ли семена или отросточек? Вы мне огромную помощь окажете!

С.И. Телькинен,
185030, Р. Карелия,
г. Петрозаводск,
ул. Белорусская, д. 26, кв. 30

Грыжа совсем бесстыжа!

В прошлом году моему мужу удалили межпозвоночную грыжу. Теперь у него немеют руки, и если он что-то заденет, вскрикивает от боли. Надо снова в больницу, но 8 тысяч, которые там требуют, у нас нет. С каждым днем ему хуже, зовет смерть — и это в 48 лет! Мне больше не к кому обратиться — помогите!

И.В. Поздеева,
346717, Ростовская обл.,
Аксацкий р-н,
х. Октябрьский,
ул. Котовского, д. 50, кв. 2

Спустя год снова пьет!

Моему сыну 25 лет. Он алкоголик. С женой развелся, с работы уволили. Он может не пить, но если выпьет хоть чуть-чуть, не может остановиться. Один раз кодировался, но этого хватило на год. Сейчас лечиться не хочет. Слезно умоляю помочь нам травами, советами или молитвой! У нас с мужем опускаются руки.

Светлана Л.,
620130, г. Екатеринбург,
а/я 125



От гемангиомы средство незнакомо?

Моей дочурке годик. Она родилась с сосудистым рисунком на лице. В два месяца появились образования на верхнем веке и правой щеке. Диагноз: кавернозная гемангиома верхнего века, обширная звездчатая гемангиома кожи лица. Я боюсь предстоящих операций. Может, есть для этого случая народные средства?

И.Г. Большакова,
673120, Читинская обл.,
г. Петровск-Забайкальский,
п. Новопавловка, ул. Майская, д. 18

Где найти «Физомед»?

Мне 58 лет. В почках обнаружили камень, он постоянно увеличивается. Я пью хвощ полевой, спорыш, почечный чай. Но пока результатов нет. Может, другие травы посоветуете или поможете приобрести лечебный пояс «Физомед»?

М.С. Кошелева,
187740, Ленинградская обл., г. Подпорожье,
ул. Красноармейская, д. 1, кв. 18

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 331 Тираж 313.202 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
и печать
по графику
17.00,
фактически
17.00

Секретарь - (8184) 55-29-66
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия - тел./факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор
Редактор
Солодка О.Г., Овсянников Н.И.
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка
Барболина Т.Е.
Крылова И.С.
Иванова Т.Ю.
Голубина Р.В.
Верещагина Е.П.
Улановская Н.Д.
Блазрукина Е.И.
Шошина О.В.

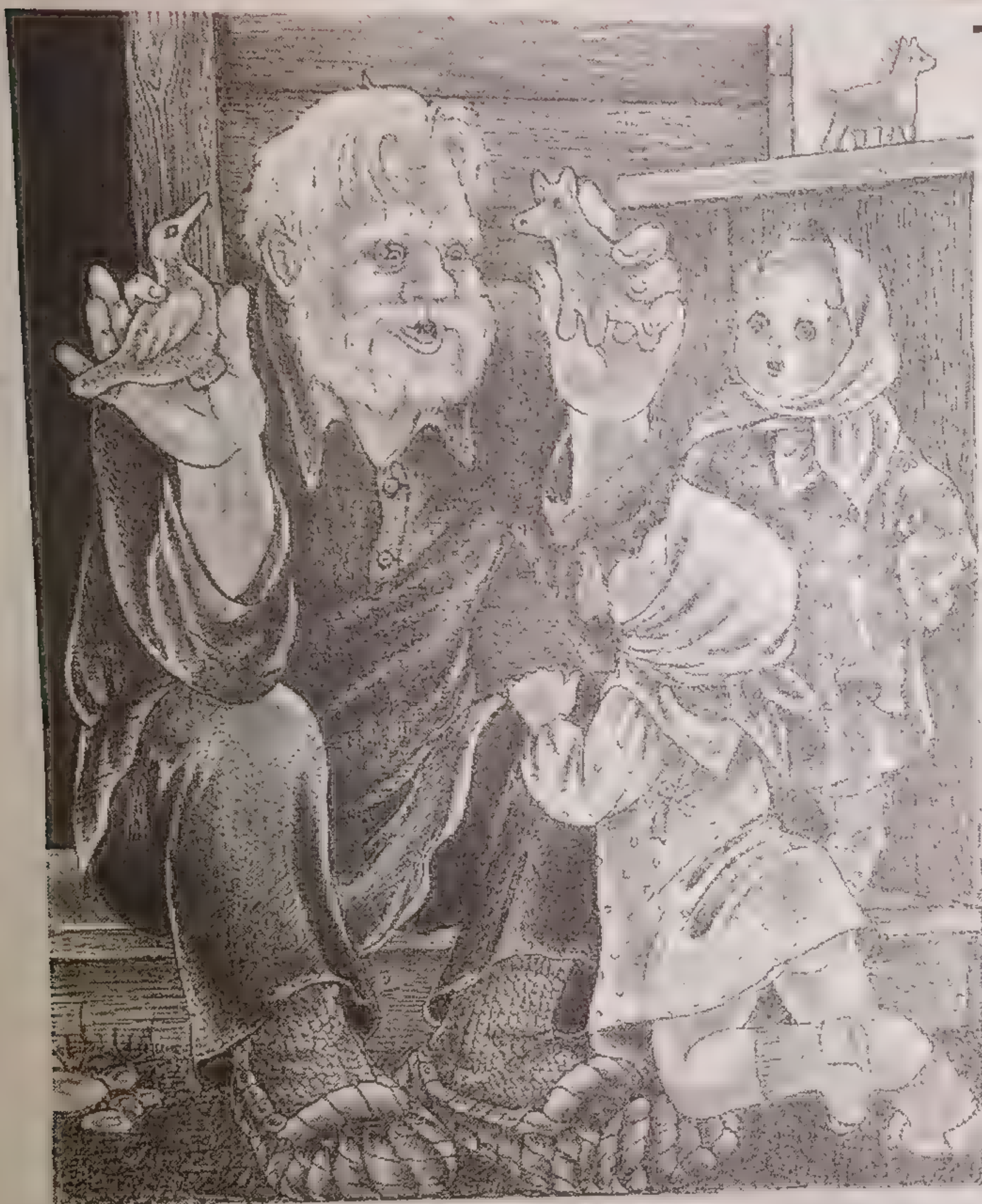
Газета-целительница

№ 17 (301)

24 апреля 2001 г.

Ай, БОЛИТ!

Создана в апреле 1995 года Г. Барболин и В. Белюсов



Жду посылку

Мне срочно нужна спиртовая настойка болиголова. Оплачу сразу - только вышлите, пожалуйста.

В.В. Романова,
426057, Удмуртия,
г. Ижевск-57, д/в

Вышаем сабельник

Заготовили сабельник болотный: листья, стебли, корни. Заказ можно сделать письменно или позвонить по тел. (83-354) 1-24-40

Т.И. Кокорина,
612080, Кемеровская обл.,
пос. Оричи,
ул. К. Маркса, д. 25, кв. 45

Спасибо всем, кто не был нем!

Хочу выразить благодарность всем, кто откликнулся на мою просьбу («Ай, болит!» номер 9): Л.Н. Тишкиной из Екатеринбурга, А.Н. Новиковой из Мурманска, Е.И. Шерстобитовой из Среднеуральска, Н.А. Швецовой из Кирова, В.П. Полежаеву из Новочебоксарска, Л.М. Елисеевой из Дудинки. Я очень рада, что много сердечных, отзывчивых читателей-айболитовцев помогают добрым советом. Благодаря «Ай, болит!» я нашла рецепты, которые значительно облегчили состояние моего мужа. Да и для себя кое-что выписываю.

Е.М. Нароженых,
Красноярский край,
г. Лесосибирск

Ох, как нужно от пьянства лекарство!

Почти десять лет мы живем в аду. Пьет муж, да и сын начал выпивать. Закодировать его не можем - нужен перерыв в пьянке, а его не бывает. В доме постоянные скандалы, слезы. Слышала, что цветы азалии могут избавить от пьянства. Если действительно они помогают, вышлите, пожалуйста, как можно быстрее. Оплату гарантирую. Жду с огромной надеждой.

Е. М. Щербакова,
391304, Рязанская обл.,
Клепиковский р-н,
п/о Гуреево, д. Верещугино

Ешьте свеклу поутру...

Е.В. Дудкина жаловалась, что после приема слабительных запоры все равно не исчезают. Я бы Вам посоветовала утром натощак есть 200-300 г вареной свеклы с подсолнечным маслом и пить в течение дня воду, в которой сливы или овес варились. Это многим помогает.

Надежда Михайловна Николаева,
Саратовская обл.,
г. Энгельс

Здравствуй, доктор

Ай да гость - живокость!

Уже 10 лет я болею рассеянным склерозом. И вот сейчас мне дали хороший рецепт. Но не хватает травы - живокости сетчатоплодной. Поделитесь, люди добрые! Расходы я оплачу. Так хочется выздороветь!

В. А. Сушкина,
431449, Р. Мордовия,
г. Рузаевка,
б-р Горшкова, д. 9 А, кв. 53

Успеть бы вырастить Любку-траву!

Выслал бы нам кто клубни травы-Любки - ночной фиалки. Той, что детишками обзавестись помогает. Да поскорей, чтоб посадить и вырастить успеть в этом году. Вот уж благодарны будем.

В.К. Дубровский,
404060, Волгоградская область,
Быковский район,
с. Кислово

Айболит!

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН** - идентификационный налоговый номер и **N** страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с **N** пенсионного удостоверения и **N** страхового медицинского полиса). Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Рисовая каша - лекарство наше

«Ай, болитом!» нас познакомила наша целительница - Роза Петровна. Эта удивительной души женщина готова помочь всему нашему коллективу, вот и выискивает разные рецепты от болячек. Даже приبلудившую собаку - и ту возила в ветеринарную больницу, чтобы облег-



чить ее страдания. Это о нашей Розочке сказано, что свет не без добрых людей.

Вот и меня донимал шейный остеохондроз. Но не буду занимать время рассказами, как я искала для себя облегчения. Только опять выручила меня наша Розочка. Может быть, это и не будет для читателей «Ай, болит!» новостью, но напомнить можно. Этим способом она вылечила мужу боли в спине и шпоры на пятках, да и моя болячка на год оставила меня в покое. А лечилась так.

2 ст. л. риса заливала 0,5 л воды из-под крана. На следующ-

щий день промывала его и снова заливала. В другой поллитровой банке замачивала следующую порцию. На третий день промывала рис уже из двух банок, а в третьей замачивала. Так довела число банок до пяти. На шестой день из риса первой банки варила кашу без соли на воде. Тут же замачивала новую порцию. В остальных меняла воду. И так в течение полутора месяцев. За полчаса до каши ничего не ела, только выпивала стакан минеральной воды (или обычной теплой). И следующий прием пищи должен быть не раньше, чем через 4 часа.

Я где-то читала, что этот рецепт считается классическим для очищения суставов и даже используется в косметических целях для улучшения кожи. Так я делаю раз в год, лучше по весне, когда начинается сокодвижение.

А газета ваша славная, она как народный медицинский справочник. Многими ее рецептами мы воспользовались, снова и снова ждем следующего выпуска.

*А.В. Александрова
и женщины коллектива
Новгородского
«Облкоммунэлектр»*



Лесная чина - молодчина!

Во время войны пришлось 13-летнему Саньке школу бросить и семье своей помогать. Бригадир его водовозом устроил работать - зимой с родника в деревню возить большой 500-литровый чан с водой. С работой Санька справлялся, хоть и с трудом. Каждое ведро становилось будто тяжелее прежнего, часто выскальзывало из рук, обливало парня ледяной водой. И то ли от простуды, то ли от надсасы по всему телу пошли чирьи.

Мать с банкой сметаны пошла к деревенской знахарке Евдохе за советом. Та на сметану нашептала заговор: «Раб Божий Санька вставал, благословясь, шел, перекрестясь, из избы - дверями, со двора - воротами. Вышел в чистое поле. Есть в чистом поле сухая шелга. Как на той шелге ни трава не растет, ни цветы не цветут. Так же бы и у раба Божьего Саньки не было ни чирьев, ни вередов, ни бан-

ной нечисти. Очищается раб Божий Санька во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь». Этот заговор мать шептала трижды за день, трижды и чирьи Саньке мазала.

Еще щепоть корня тягуна (чины лесной) заливала стаканом кипятка и парила в печке. Санька пил по ст. л. три раза в день перед едой.

Недолго Саньке без работы пришлось сидеть. Отпустили его чирьи, избавили от мучений. До весны он воду в деревню возил и на здоровье больше не жаловался.

*Нина Васильевна Соколова,
Вологодская область*



Морозным ноябрьским вечером пришел я к Валентину Ковалеву, местному малгородскому костоправу. Планы у меня были нешуточные: мало познакомиться, но и заполучить его в консультанты «Ай, болит!». Валентин управлялся со скотиной, но узнав, что я представляю целительную газету, перепоручил все эти не царские дела супруге, и мы с ним уединились в зале. При свете он и впрямь выглядел настоящим колдуном. Огромного роста, цыганской смуглости, со смоляной бородой-лопатой. Если бы такой в глухом лесу вышел внезапно на вас из-за дерева, медвежья болезнь была бы надолго обеспечена. Все эти детали можно было бы списать на чисто случайные совпадения, но руки... Кисти мощнейшие, величиной каждая с хорошую сковородку. И главное - пальцы! Вы когда-нибудь кузнечные клещи видели? Я даже поежился, на секунду представив, как эти пальцы гуляют вдоль моих бедных косточек.

«Открыли» руки специалисты

Биография у Ковалева стандартная, как у всех почти нынешних костоправов. Природный Божий дар, тот самый библейский «талант», в роду у него закапывать не позволяли, им владели во всех поколениях. Когда с приходом гласности исчезла опасность загреметь за способности в психушку, начали повсеместно открываться школы целителей. Ковалев подался в Ярославль на курсы, которые проводились учениками знаменитого бывшего капитана Кандыбы. Научили его и гипнозу, и аутотренингу, и даже астрологии. Само собой - и костоправству. Заплатить, правда, пришлось деньги хорошие, но он о том не жалеет.

- А самому, чтобы деньги не тратить, разве нельзя было изучить этот аутотренинг или астрологию?

- Вряд ли, - густым баритоном гудит он в ответ. - Там объяснили

вещи, которые в книгах не найти.

- Подожди, но ты ведь и до курсов практиковал, значит, руки уже были «открыты»?

- Это все не то, - машет он ручищей. Когда тебе открывают энергетику специалисты, возмож-

Ешь лучок - будешь

ности становятся в несколько раз мощнее.

За клиентурой Ковалев не охотится и рекламу себе не создает. Район небольшой, друг про друга все и все знают и так.

- На днях, - смеется, - подначили меня на работе (он - механизатор в колхозе) дружки: мол, особых природных знаний у меня нет, а все рецепты и советы я вычитываю из специальных газет, типа «Ай, болит!». Я обиделся. Говорю: вообще газет не читаю, а вот газеты мои советы когда-нибудь будут печатать. Проходит пара

дней - и являешься ты со своим «Ай, болитом!».

Посмеялись вместе. Полистали 42-й номер, прихваченный мною по случаю.

- Видишь ли, - размышляет он вслух, - здесь нет ни одного вопро-

са по костоправству, по моей части то есть. Потому зачем я буду тебе зря что-то советовать просто от фонаря? Возникнут вопросы по моему делу - может, что и присоветую. Но, предупреждаю - сенсаций не жди. Все методы, все рецепты веками отработаны в народе и все, конечно, давно известны. Это все равно, что ходить и молитвы новые собирать. Если тебе старые не впрок, то и новые не помогут. А верующему человеку и простой Иисусовой молитвы на все случаи жизни хватает. Так?

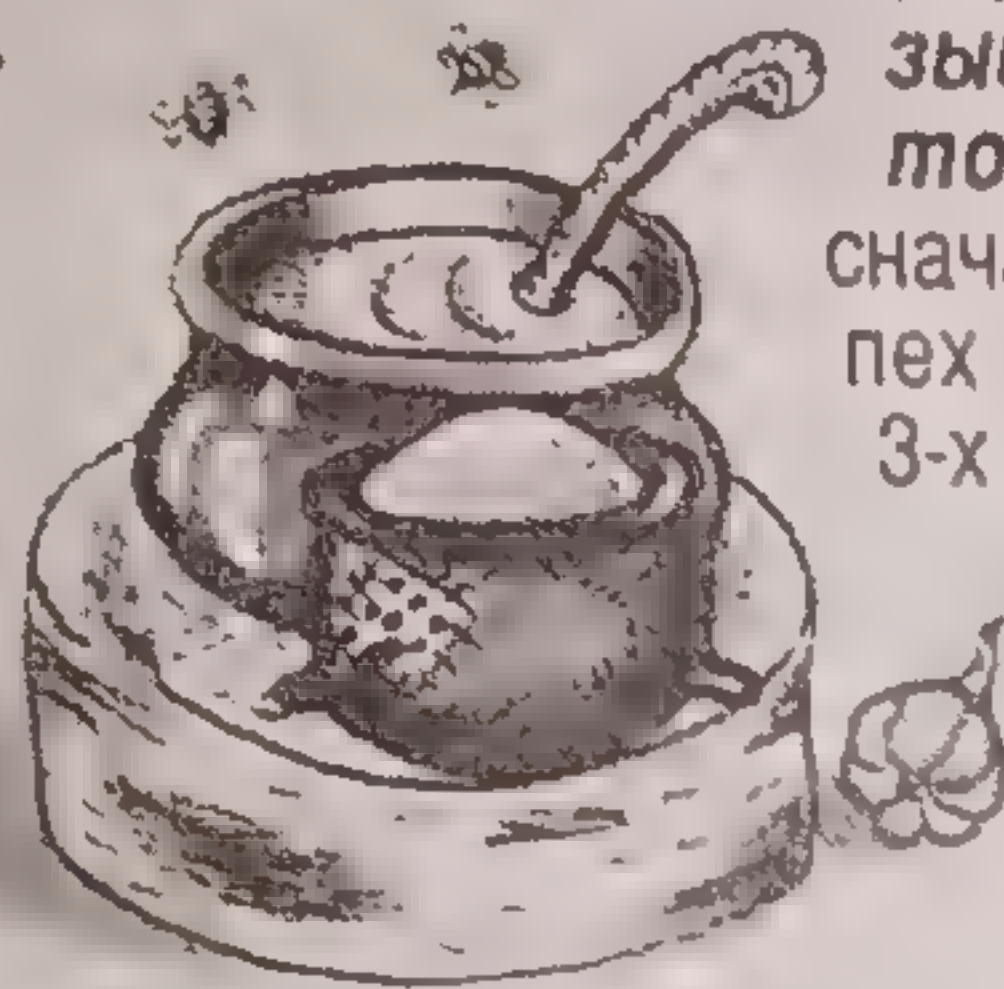
- Вот, смотри! - внезапно оживляется он. - Видишь - на последней странице бабка на внука жалует-

доктор Айболит!



10 лет назад у моей мамы на руке, выше локтя, вскочил фурункул. В больнице его вырезали. Но через неделю рядом появился другой. Вырезать не стали, а сказали ходить в больницу на перевязки. Прошло 3 недели, а улучшения не наступало. Сочился гной, рана не заживала. И тут случайно встрети-

Пихтовая смола помогла



Узнала, зачем мама в больницу ходит, и посоветовала смазывать фурункул пихтовой смолой. Мама сначала не поверила в успех лечения. Но после 3-х процедур ранка затянулась и перестала болеть. После этого, через пару лет, маму укусила за ногу со-

бака. Рана была большой. И тут тоже спасла смо-

ла. А еще мама помогла своей подруге. У той была заноза на пальце. Предложила ей смолу, и все быстро зажило.

С тех пор мы каждое лето собираем это прекрасное средство с пихтовых деревьев. Это дар божий, который вылечил уже несколько десятков человек.

С.В. Гордеев,
Пермская обл.

Маму баня молодит

Маме моей 84 года, а выглядит лет на 25 моложе и бодра не по возрасту. Она считает, что баня ее оздоравливает и молодит. И прежде всего - кожу. Мама моется обычно рогожной мочалкой: та хорошо растирает и намыливает. Затем ополаскивается теплой водой и намыливает себя всю веником - кругами. Его листья, говорит, питают и массируют кожу лучше всякого крема. У меня в прошлом году ни с того ни с сего вдруг зуд тела начался. Таблетки, натирания плохо помогали, а «мамина» баня вылечила за 2 раза.

О.А. Осипова

Грела я семечка льна...

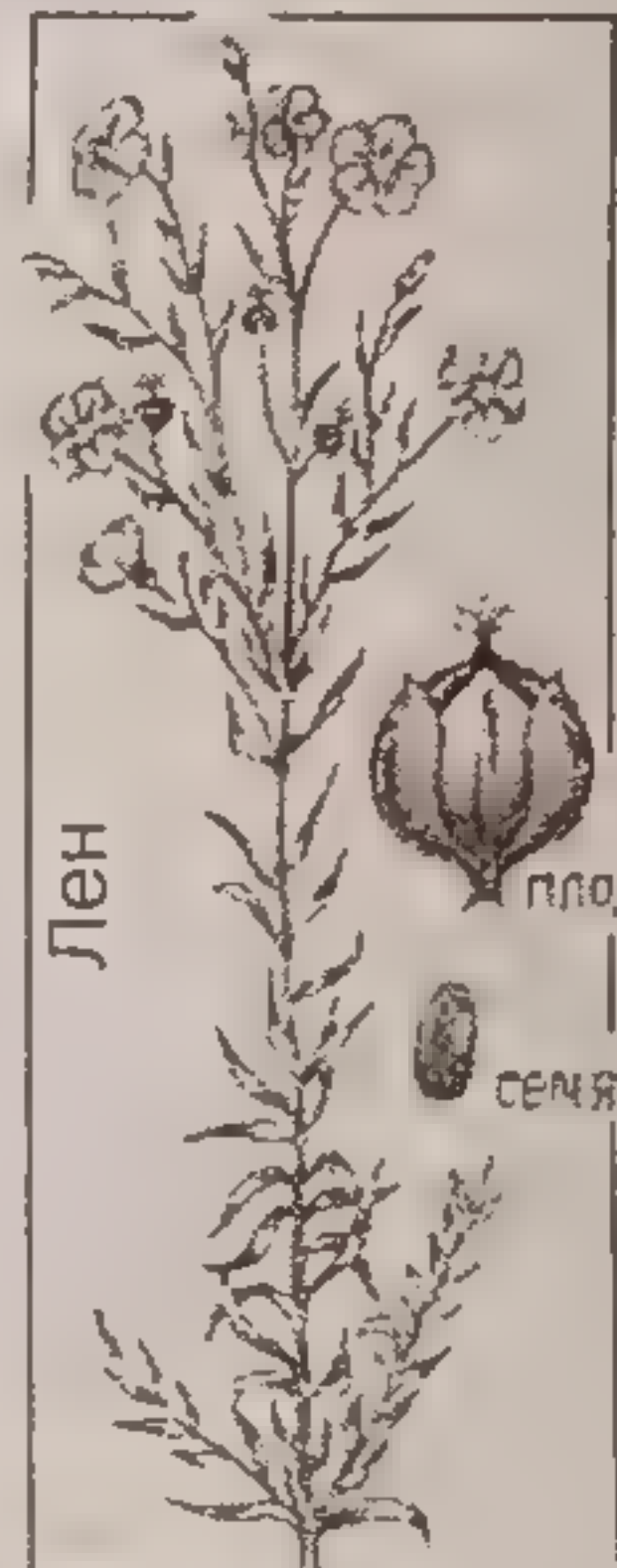
Естьдесят лет назад в нашей деревне жили эвакуированные из Ленинграда. Моя мать взяла в дом женщину с пятилетним ребенком. Ночью мальчик, Борька, сильно кашлял. Да так, что все в доме просыпались. «Хронический бронхит у него. Зимой в бомбоубежище сыро, холодно. Вот и простыл», - пожаловалась его мать. За лечение Борьки взялась наша бабушка.

Принесла от соседки мешок льняного семени. Вечером нагревала его в печи и обкладывала мальчику все тело. Каждые два дня топила баню и там хорошенько прохаживалась по тощему синему Борьке березовым веником, обливала березовым паром. Потом укутывала его и несла в избу - лежать на печи в семени льна.

Делала лекарство и внутрь. Каждый день стави-

ла чугунок с репой и 2-3 ч.л. меда в печь - Борьке на десерт. В заварочный чайник клала 2 ч.л. смеси сосновых почек, листьев мать-и-мачехи и подорожника (травы брала в равных частях). Заливала тремя стаканами кипятка и тоже ставила в печь. Такой чай Борька пил, когда хотел.

Уже недели через две «зеленый кузнечик» Борька начал понемно-



гу походить на нормального здорового ребенка. Кашель прошел, щеки порозовели. Даже глаза изменились: стали веселые, без испуга. А через месяц паренек уже вовсю носился с деревенскими мальчишками по улице, играл на морозном воздухе. И ночью спал крепко-крепко. За то время, что жил с нами, больше не кашлял.

Н.В. Соколова,
г. Кириллов

Сам себе доктор

ся: ему семь лет, а по ночам писается. Напиши, что Ковалев советует пить натошак настой из семян укропа. Ст. л. семян на ст. кипятка. В день по стакану. Обычно беда проходит. Кстати, если у кормящей матери нехватка молока - рецепт тот же.

- Какая тут связь? - интересуюсь я. - Может быть, детский энурез потому и возникает, что ребенку молока, материнского в младенчестве не хватало?

- Не знаю, врать не буду. Может быть, и есть какая-то связь.

Я не теоретик, я - практик. Вот еще что скажу. Холода начинают - гайморитчики косяком идут. Я бы им, конечно, помог, но тут одних советов мало будет, тут руки надо прикладывать.

Я с испугом посмотрел на ковалевские «сковороды». Ничего себе - «руки прикладывать»...

- Да ты не бойсь! - усмехнулся он. - Это с виду мои руки такие грозные. На деле даже детский или девичий носики ничего не почувствуют, никакой боли. А если на то пошло, то могу сказать, что нос при этом даже трогать порой необязательно. Можно просто на править указательный палец на лобную пазуху и немного так подержать и помолчать. И одинаково исчезнет твой гайморит.

же прощаясь, в дверях, он вспомнил:

- Передай читателям «Ай, болит!», мужикам, ковалевский привет и подарок. Пусть для укрепления мужской силы съедают каждый день по

репчатой луковице. Причем луковка должна быть аккуратненькой, как церковная маковка, чтобы приятно было в руки взять. Ни в коем случае ножом ее не резать. Если целиком в пасть не входит, пусть грызут.

- А что, есть принципиальная разница?

- Есть. Именно принципиальная. Когда ты грызешь, то все это сразу идет в дело, понял?

- А как же телереклама? Ну та, где «дочка любит небритых мужчин»...

- Но терпеть не может лука? Ну, это ее проблемы. Пусть за ней на здоровье импотенты ухаживают. Зато от них «стиморол-клозетом» пахнет...

Так мы с ним и решили. В советах он точно впредь обещал не отказывать. А этот совет мы переложили на стихи:

Нет женшени - ешь лучок.
Будешь стойкий мужичок!

Михаил Соловьев,
Ярославская обл.,
п. Большое Село

стойкий мужичок!



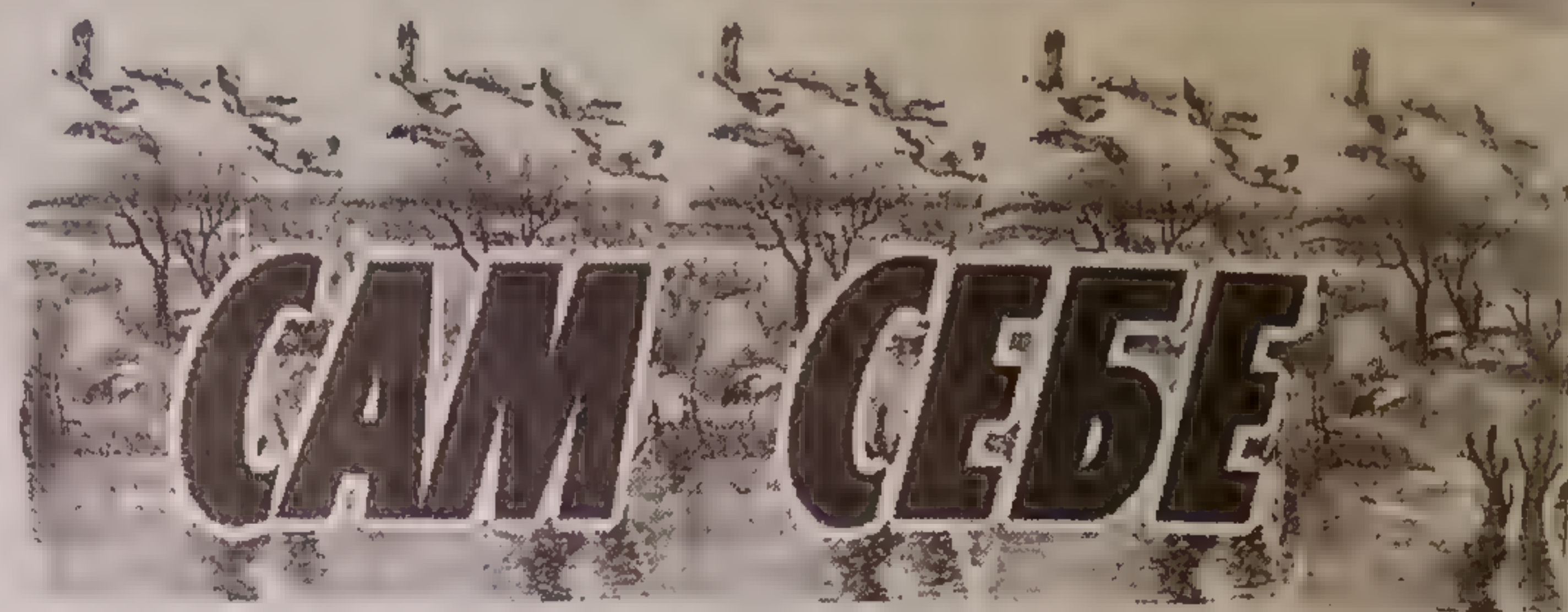
Тыквы простатит испугался

Сосед мой, Сергей, порой света белого не видел - так его простатит донимал. Чего только не перепробовал, тьму день-жищ на заморские лекарства потратил - а толку никакого. Присоветовала тогда знахарка местная Александра Петровна наипростейшее народное средство, весьма полезительное и очень действенное.

Велела взять ему тыкву средних размеров, выбрать все семечки, тут же, пока они мягкие, перекрутить их на мясорубке и добавить полстакана меда, но не густого, а жидкого, желательно майского. Все тщательно перемешать, скатать шарики с 3-копеечную монету и принимать по штучке с утра натощак за 40 минут до еды с молитвою Господней. Не запивать водой, а сосать как леденец. Остальные лечебные шарики убрать в холодильник и принимать, пока не кончатся. Сделать 2-недельный перерыв - и опять повторить лечение.

Эффект превзошел все ожидания. Простатита как не бывало, врач только руками развел.

Н.Н. Степанова, Красноярский край, г. Лесосибирск



Настойка любистока от бутылки отвадила

Люди платят немалые деньги за противоалкогольное лечение. А не проще ли набрать корней любистока и приготовить настойку: 20 г измельченных корней и 2 лавровых листика настоять неделю в 500 г водки: и пить по 100-150 перед едой. Вскоре больной почувствует отвращение к алкоголю. Знаю по своему брату.

М.П. Никонова



Стол изменила - дочку исцелила

все началось по новой. Я молилась, просила Господа помочь найти способ исцеления.

И начали мы пробовать все, что узнавали.

Муж каждое утро натирал на терке картофель и отжимал сок. Пила малышка его раз в день за час до еды по трети стакана. Через 10 дней сделали перерыв и еще 10 дней поили соком.

И еще раз. В общей сложности сок она пила 30 дней. А как выпьет, укладывали мы ее в постель на час.

Давала я ей и кислое молоко - по стакану утром и вечером. У нас тогда своей коровы не было, так что молоко покупала и квасила сама. Вскипячу, дам остыть до температуры парного. Затем на 2,5 л

молока кладу 2 ложки кислой сметаны и кусочек черного кислого хлеба. И держу в теплом месте 6-8 часов. На другой раз в качестве закваски беру уже готовое кислое молоко: на то же количество молока полстакана кислого.

И питание дочке изменила. Давала тыкву - и сырую, и пареную. Нарезу кусочками, сложу в кастрюлю, добавлю чуть-чуть воды и сахара. И на медленном огне парю часа 4. Укропа не жалела: летом в салатах, зимой сухой в супы добавляла. А супы - не жирные, и обязательно свежеприготовленные, овощные. И побольше яблок: и сухих, и свежих, и в компотах, и в пирогах. Из молочных продуктов, помимо кислого молока, давала творог, сметану, пресное молоко. Каждое утро варила геркулес на

воде и добавляла в него мед и масло. Хлеб только черствый. Исклучила все жареное. Котлеты паровые готовила. И дочурка стала поправляться.

А я теперь температуру сбиваю только травами. Вместо черного чая пьем зеленый и травяной: завариваю листья смородины, малины, душицу, мяту, подмаренник и т. д. Когда вместе, а когда отдельно.

Е.В. Фадеева, Саратовская обл., п. Мирный



Сам себе доктор

В 1982 году я впервые почувствовала перебои в работе сердца. После обследования мне поставили диагнозы: **ишемическая болезнь, аритмия, экстрасистолия, гипертония, остеохондроз.**

Этого времени меня стали забирать в больницу по два раза в год, весной и осенью. Появилась тяжесть за грудиной, перебои ощущались все чаще: и при ходьбе, и в состоянии покоя, а перед сном они длились по 40 минут и более. Лечилась в основном таблетками. В феврале 1997 года начались приступы - 200 ударов в минуту. По 2-3 раза в месяц вызывала скорую, попадала в реанимацию. Появилась одышка, меня преследовал страх смерти.

Синюха



И вот...

Однажды моя приятельница рассказала про врача-терапевта и фитотерапевта Карпа Абрамовича Трескунова, который вылечил ее травами от панкреатита и эн-

терита, и посоветовала обратиться к нему за помощью. Что я и сделала. Карп Абрамович меня внимательно выслушал и назначил сбор «Фитокотлин», который включает: горец птичий (спорыш), трава - 5 весовых частей; подорожник, листья - 7; зверобой, трава - 7; одуванчик, листья и корень - по 5; донник, трава - 1; мята перечная, листья - 1; клевер луговой,

цветки - 1; горец почечуйный, трава - 1; брусничный лист - 3.

Столовую ложку сбора заварить 0,5 л кипящей воды, настаивать час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день: за 15 минут до еды и

К тому времени с помощью компьютера для меня был составлен индивидуальный сбор лекарственных трав:

трава цикория дикого - 60 г; цветки клевера лугового и трава донника лекарственного - по 30 г; трава буквицы и сушеницы топя-

Сбор с аритмией

перед сном.

К 400 г этого сбора доктор добавил по 20 г травы донника лекарственного, шалфея, шишек хмеля, корней солодки голой. Кроме того, назначил травяные мази с хитозаном, которыми я смазывала лоб, виски, верхнюю часть груди, слизистую носа и прямой кишки. Этот сбор и мази я использовала 14 дней.

ной, листья и корни лопуха большого - по 25 г; цветки ромашки аптечной, листья и корни кипрея узколистного, трава шалфея, чертополоха курчавого и мелиссы - по 20 г; корни синюхи лазурной - 15 г; корни валерианы лекарственной и шишки хмеля - по 10 г; корни девясила и трава вереска обыкновенного - по 5 г. Нужно ст. л. сбора зава-

ДОКТОР

В молодости я работала фельдшером в сибирском поселке. И довелось мне лечить от пневмонии почтальона Степана. Угораздило его свалиться с велосипеда в ручей. А дело осенью было. Пока до дома добрался, заledenел весь. Наутро занедужил Степан: температура подскочила, кашель, сла-

то Степан.

Оказалось, в войну он партизанил. Подрывником был. Однажды весной пролежал, состав дожидаясь, часа 3 в талом снегу. Ну и свалила его эта самая пневмония. По ночам так от кашля заходился, что все просыпались. Так дед Егор, конюх, придумал его овсом с молоком лечить. Коров тогда по лесу много бесхозных бродило. Вот и держали в отряде одну. Дед стакан промытого овса с шелухой литром молока заливал и варил час на небольшом огне. Потом отвар процеживал и заставлял Степана пить горячим по 2-3 ст. л. трижды в день.

Овес с молоком

бость. Я его в районную больницу направляю: пневмония ведь! А он мне: «В больницах я сроду не леживал. Как-нибудь дома оклемаюсь. Дарюшка моя не хуже лекаря снадобье сготовит». И правда. Залила Дарья 300 г меда и лист мелко нарезанного алоэ полстаканом воды и проварила на медленном огне 2 часа. Остудила, перемешала и поставила в прохладное место. Принимал Степан эту смесь по ст. л. 3 раза в день. Да чай из плодов шиповника с медом пил. А я ему банки ставила да компрессы согревающие делала. И все удивлялась, как он быстро на поправку идет. «Я с этой болячкой не впервой дело имею», - сказал как-



- здоровье в дом

И обязательно еще на ночь раз. Дышать сразу легче становилось, спалось спокойно. С молока да овса Степан сил набрался, окреп. «Дед Ефим тогда меня на ноги поставил. И теперь поднимусь», - убеждал меня Степан. Вскоре он и правда по селу на велосипеде колесил, газеты-письма развозил.

М.И. Силина,
Алтайский край

Вместо врача - моча

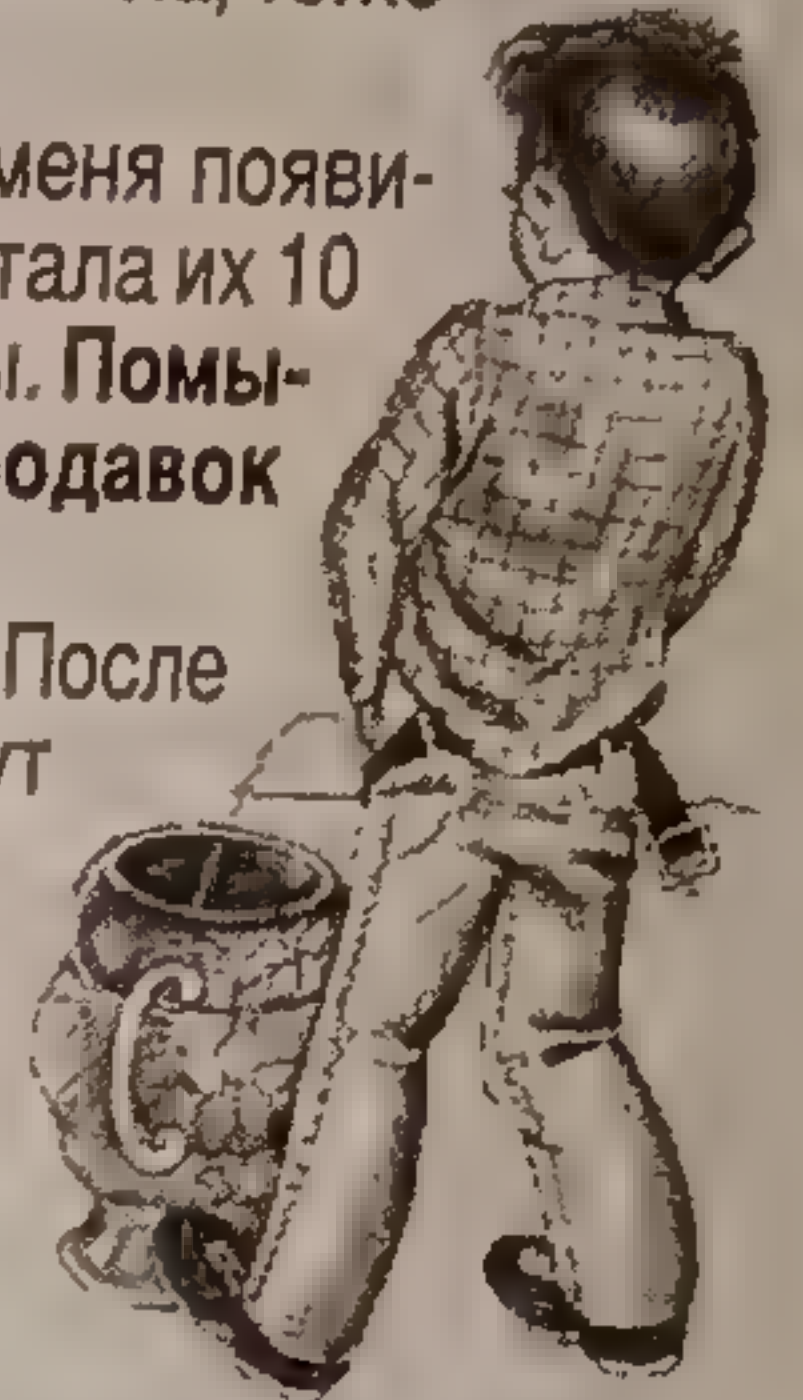
Было это года четыре или пять назад. Младший брат уронил мне на ногу кувалду. Удар пришелся на палец и сбил ноготь. Боль была сильная. И тут мама посоветовала мне промыть палец свежей теплой мочой. Я так и сделала. Промывала, прикладывала смоченную в моче тряпочку, заворачивала целлофаном и одевала теплый носок. Так повторяла несколько раз в день. Днем и ночью ходила с повязкой. Старый ноготь постепенно срезала ножницами, а на его месте стал расти новый. Кожа, что вокруг была, тоже слезла и появилась новая, розовая.

А вот еще случай. Как-то на правой руке у меня появилась бородавка, потом другая, и вскоре я насчитала их 10 штук. И здесь послушалась доброго совета мамы. Помыла руки свежей теплой мочой, и вскоре бородавок как не бывало.

А осенью пришлось мне попасть в больницу. После приема антибиотиков появились зуд, бели. И тут применила мочу. Подмывалась, и все прошло.

Вот так, на нескольких примерах, я убедилась в целебном действии урины. Советую и другим попробовать.

Л.Н. Пожарская, г. Анжиро-Судженск



Феновник - здоровья «виновник»

Как-то на даче угораздило меня напороться на острый сучок голой ступней. И глубоко. Мама велела мне ногу промыть да листочек какой-то приложила, пласточком привязала. С этой повязкой я и ходила. Думала сначала, обязательно загноится. Но ничего подобного! Боль постепенно успокоилась. А вечером дома сняла повязку, а под ней - кожа белая-белая, а вместо ранки маленькая дырочка осталась. Да и та уже на следующий день затянулась под свежей повязкой из того же листочка. А растением этим феновник оказался, научное название - кирказон ломоносовидный. Везде его встретить можно. Любит за заборы цепляться, в лесу под деревьями ютиться. Его прикладывают к гнойным яз-

вам, ранкам, фурункулам, потертостям. Водный настой корня кирказона (ч. л. измельченного корня настаивают 8 ч. на ст. холодной воды) пьют при гриппе, туберкулезе, бронхите, колите и запорах, а также панкреатите по трети стакана 3 раза в день. А для наружного применения отваривают 100 г травы в 2 л воды в течение 30 минут. Используют для примочек и обмываний при кожных сыпях, зуде, псориазе, экземе. Вот только беременным феновник противопоказан.

Я и сынишку научила им колени ободранные себе лечить.

Ю. Светлова,
Волгоградская обл.,
г. Котово

Сам себе доктор

рить 0,5 л кипящей воды, настаивать час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день: за 15 минут до еды и перед сном. Кроме того, гущу травы повторно заварить стаканом кипящей воды, настаивать час, процедить и делать микроклиз-

мы (по 50 мл) раз в день и примочки на грудь 2 раза в день.

Травы действовали удивительно быстро. И вот уже 17 месяцев живу без приступов (осталась

Имел разговор



только редкая экстрасистолия). Прошла усталость, нет одышки, свободно хожу и даже бегаю на небольшие расстояния. Давление снизилось. Подавленное настроение перешло в радостное. Травы лечить продолжаю.

Зоя Павлова,
«Семейные секреты исцеления»

Приступы сердечные травами излечивал

Мой знакомый, Михаил Петрович Павлов, год назад сильно сдал - ишемическая болезнь сердца. Ему прописали около десяти лекарств, но от них стала болеть голова. Тут он и решил лечиться травами.

Нашел боярышник и стал пить по три стакана настоя в день. Готовил его так. Заливал 9 полных ст. л. ягод 9 стаканами кипятка, укутывал кастрюлю теплым одеялом и оставлял на сутки. Потом процеживал, отжимал ягоды и хранил настой в холодильнике. Пил настой за полчаса до еды целых три недели. Ему стало значительно лучше, и недельный отдых ничуть не ухудшил состояния.

Потом перешел на другое средство. Смешал по 20 г корня валерианы, травы тысячелистника и мяты перечной, 30 г крапивы двудомной, 10 г ландыша майского. Столовую ложку смеси заливал стаканом кипятка, настаивал полчаса и процеживал. Пил по три стакана в день в течение трех недель. И хотя таблетки больше не принимал, сердечные приступы не возвращались.

Сейчас этот бывший больной каждый день пьет чай с мятой, зверобоем, мелиссой, листьями черной смородины и малины. И о здоровье своем больше не беспокоится - травы в организме наведут порядок.

Ф.П. Платонов,
п. Опытный, Чувашия

Семь лет назад в Аризоне (США) произведен интересный эксперимент. Три супружеские пары провели в изоляции три года, где ели здоровую пищу, которую выращивали сами, дышали очищенным воздухом и пили незагрязненную воду. Их затем обследовали медики-геронтологи из Калифорнийского университета. И компьютер выдал прогноз: если они будут продолжать жить в таком режиме, то достигнут 165 лет.

Очень популярный в США доктор Уоллок утверждает: тот, кто не тратится на витамины и минералы для себя, финансирует тем самым благосостояние докторов от медицины. В качестве доказательства он приводит любопытнейшие сведения. В Бостонской больнице проводилось лечение куриным протеином пациентов с распухшими от артрита суставами, которыми медикаментозные средства уже не помогали. **Каждое утро им давали чайную ложку с верхом размельченного куриного хряща, разбеденного с апельсиновым соком.** Буквально через 10 дней у них исчезли воспаления и боли, через месяц они почувствовали себя еще лучше, а через три - функции суставов восстановились полностью.

Те, кто испытывал такую неприятность, как камни в почках, помнят, чего прежде всего велел остерегаться врач. Существовала уверенность, будто камни в почках образуются из кальция, содержащегося в продуктах, которые вы едите. На самом деле кальций в почках появ-

ляется из ваших собственных костей, когда вы испытываете его дефицит в питании. Было изучено 40 тысяч пациентов, разделенных на пять групп. В той, что получала наибольшее количество кальция, ни у кого не было камней.

Еще сорок лет назад было доказано, что причиной аневризмы (распухание ослабленной артерии) является дефицит меди. Преждевременная седина тоже говорит о нехватке в организме меди. Посмотрите на свои руки и лицо. Если вы увидите розовые пятна, значит, в организме недостаточно селена. Если вы начнете принимать коллоидный селен, за полгода вам удастся повернуть процесс назад. Исчезнут пятна снаружи, значит, исчезнут и внутри: на мозге, сер-

Минералов не хватает тут болезнь и подступает

дце, печени и почках. К тому же вы убережете себя от кардиомиопатии.

Наверняка вы видели людей, прямо-таки набрасывающихся на сахар. Из-за нехватки хрома и ванадия в крови снижается содержание сахара. Если на это не обращать внимания, разовьется диабет. От дефицита олова в организме мужчины лысеют, может возникнуть тугухость. Женщинам полезно знать о важности бора: он сохраняется в костях кальций, предохраняя их от остеопороза. Кроме того, бор помогает выработке гормона эстрогена, мужчинам - тестостерона. Если его недостаточно, женщины страдают во время менопаузы, мужчинам грозит преждевременная импотенция. Когда вы теряете обоняние и вкус,



это первый признак дефицита цинка.

В результате многолетних научных исследований доктор Уоллок пришел к выводу: чтобы стать долгожителем, нам необходимо 90 элементов питания - 60 минералов, 16 витаминов, 12 аминокис-

лами. Вот и теперь все долгожители обитают в очень сухих высокогорных деревнях, всю воду получают от таяния горных снегов. Она содержит до 72 минералов. Горцы не только эту воду пьют, но, что более важно, год за годом

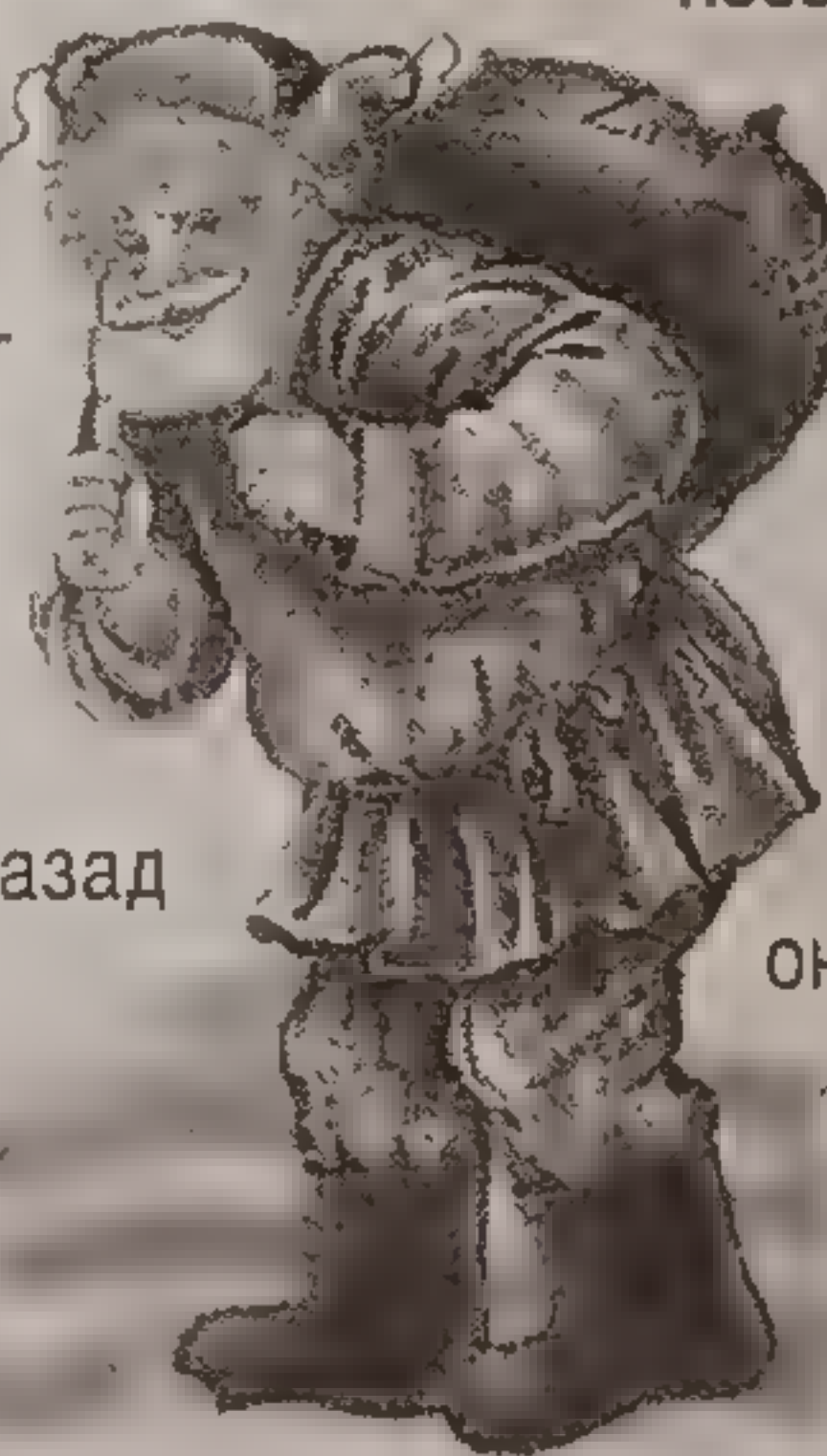
орошают ею землю. И у них нет диабета, сердечно-сосудистых болезней, рака, остеопорозов, катаракты, глаукомы. Нет... врачей!

А теперь вдумайтесь в факты. Дефицит в организме кальция вызывает примерно 147 болезней, в том числе артрит, гипертонию, судороги... Многие страдают болями в пояснице - остеопорозом. Если диску не на чем держаться, - позвонок, разрушаясь, уменьшается, особенно если у вас дефицит меди. **А диабет можно предотвратить и вылечить с помощью хрома и ванадия.**

Из сказанного ясно, что принимать минералы нужно самому, а не рассчитывать на то, что они поступят в организм с продуктами питания.

«Социальная защита»

Тысячу лет назад люди жили долго и без удобрений. Однако наводнения обогащали почву илом, осадками и минера-



Сам себе доктор

Чай с сахаром

Это сочетание полезно особенно по утрам. В чае содержится танин - вещество, повышающее тонус сосудов.

Сахар улучшает мозговое кровообращение - основной энергоноситель в организме.

Чай и сахар дополняют и усиливают полезные свойства друг друга. Лучше растворять сахар, чем пить чай «в прикуску», так как в растворенном состоянии он лучше всасывается. Оптимальный напиток не должен быть слишком горячим (а то

повысится давление), и холодный тоже плохо: замедляет работу желудочно-кишечного тракта. Это свойство прекрасно известно сотрудникам ресторанов, которые используют холодный чай для отрезвления клиентов. В других ситуациях чай наиболее полезно пить теплым. Имеет смысл воздержаться от употребления сладкого чая на ночь, если, конечно, нет охоты взбодриться.

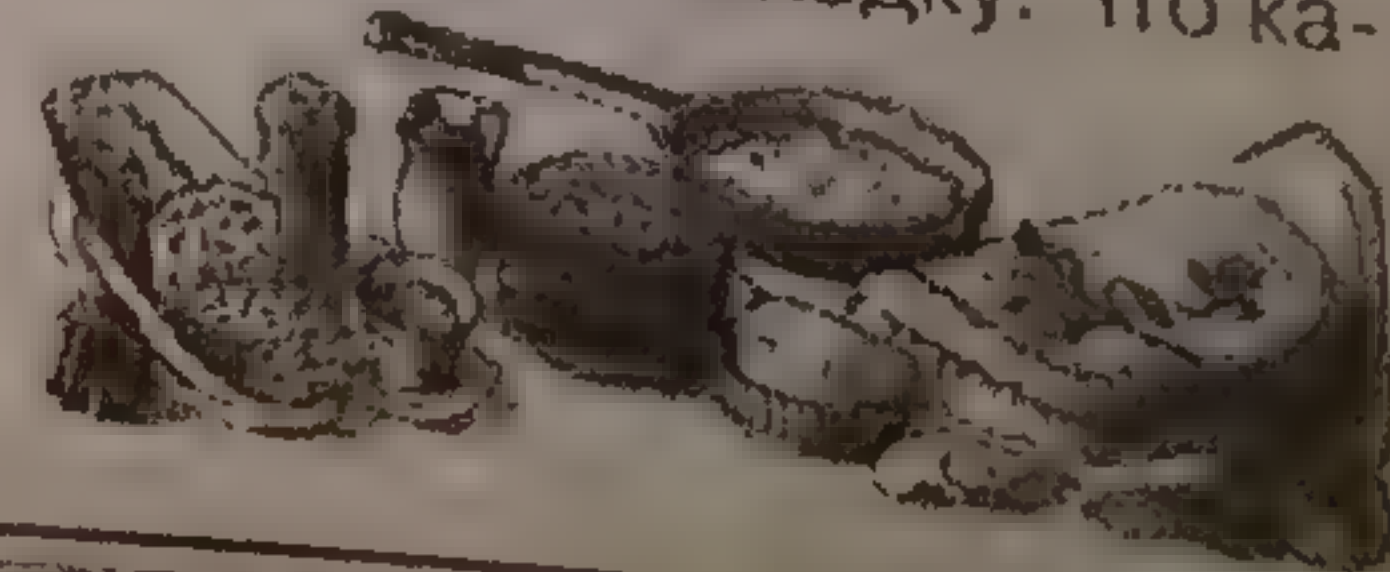
Чай с шоколадными конфетами

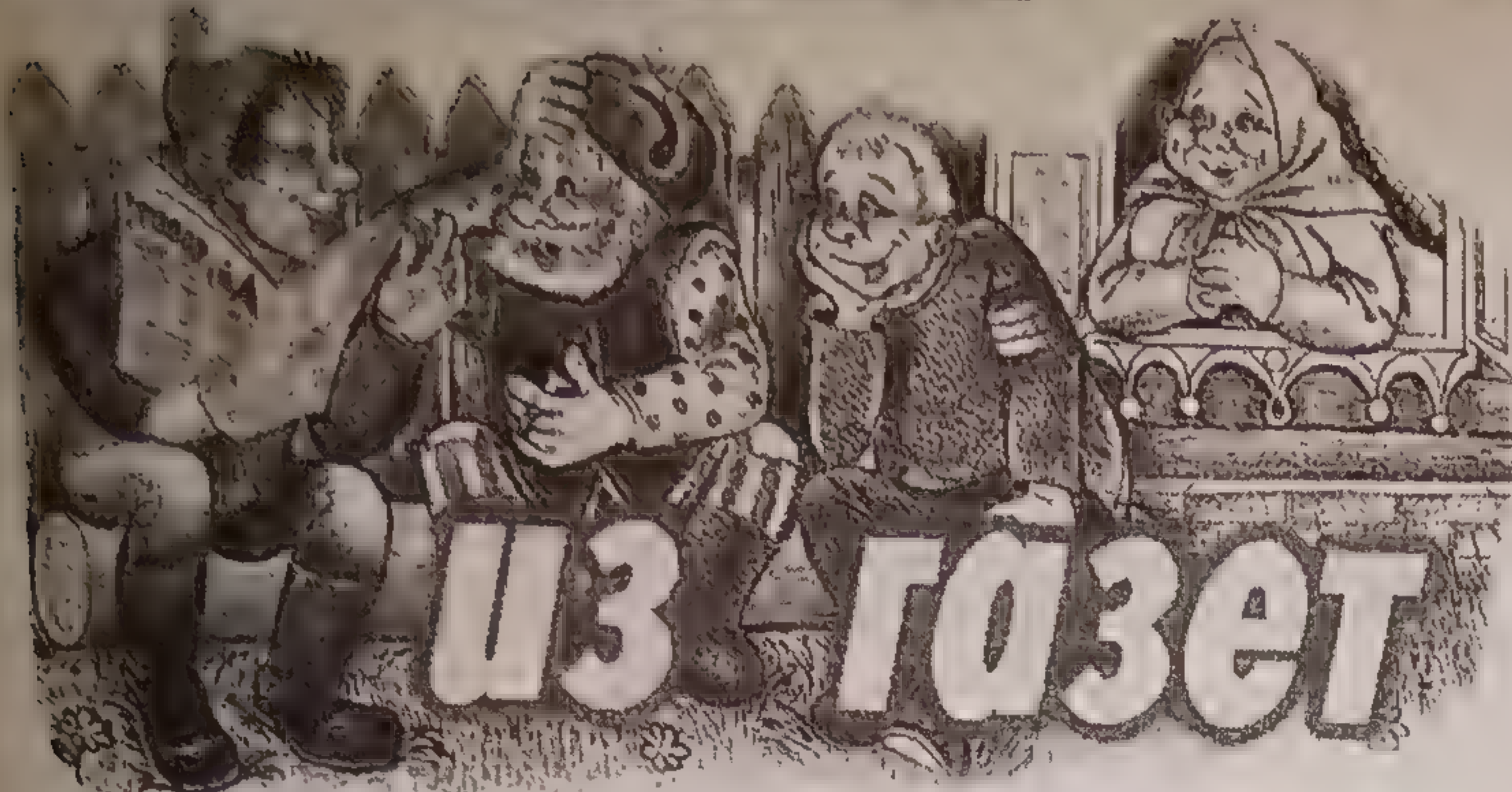
Но... полезны ли с чаем конфеты? Конечно! Особенно с ко-

Знай, какой

няком. Шоколад воздействует на мозговое кровообращение еще более эффективно, чем сахар.

Не случайно принято абитуриентам на экзамены давать плитки шоколада: он не только стимулирует мозговую деятельность, но и благотворно воздействует на эмоциональный фон. Это свойство для многих привычно: когда грустно, хочется шоколадку. Что ка-





Соленый вкус - далеко не плюс!

Если во рту **кислый вкус металла**, то ешьте все сладкое и жирное. Если **неприятный вкус**, значит, это избыток лимфы. Питаясь сухой и горячей пищей, вы ликвидируете закупорки в лимфооттоках и можете себе.



Если во рту **соленый вкус** - это признак дурных шлаков. Их можно изгонять рвотой и слабительными.

Когда во рту **горький вкус** - значит, это избыток в теле желтой желчи. Желательно есть все холодное и кислое.

Юрий Иванович Шикота, народный целитель, г. Красный Лиман, «Самоисцеление. Долголетие»

Сыворотка содержит все нужные организму питательные и биоактивные вещества в легкоусвояемой форме. **Перво-наперво белок.** Лет эдак с 25 человек начинает понемногу терять мышечную массу. Тело становится дряблым, и никакие тренировки не помогут в отсутствие основного строительного материала - белка. А молочный белок, содержащийся в сыворотке, усваивается наиболее полно, ибо по структуре близок к белку нашей крови. Кроме того, **сыворотка богата витамином В2, который стимулирует углеводный и жировой обмен, а еще - калием, кальцием, фосфором, магнием и оротовой кислотой.**

Если же вы все-таки не в силах преодолеть свои гас-

Дайте срок - поможет белок!

рономические стереотипы и, несмотря на все полезные свойства сыворотки, пить ее по-прежнему не желаете, по крайней мере используйте ее как наружное косметическое средство. Тоже дело хорошее.

Сыворотка отлично очищает, увлажняет и разглаживает кожу. Если вам случится обгореть на солнце, непременно попробуйте сывороточную ванну: добавьте в воду, нагретую до 37 градусов, два литра сыворотки и полежите в ванне 10 минут. Боль и красноту как рукой снимет.

И еще одно приятное известие: сыворотка прекрасно пе-

реносится любой, даже самой чувствительной кожей. Проверено.

На что еще может сгодиться сыворотка? Например, стакан сыворотки, выпиваемый каждое утро натощак, способен практически свести на нет эффект апельсиновой корки. Из организма выводятся излишки жидкости, а вместе с ними вымываются шлаки и токсины.

Горсть отрубей и 5 капель пшеничного масла смешайте с 1/2 литра сыворотки и добавьте в воду для купания. Вашей коже это понравится!

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»



Фенретинид грудь защитит

Витамин А защищает от рака груди, заявили недавно итальянские ученые, работающие над проблемой злокачественных опухолей у женщин. Точнее, чудесными свойствами обладает один из его компонентов - фенретинид. Он не только снижает вероятность возникновения рака груди в полтора раза, но и предотвращает появление новых опухолей у уже прооперированных. Но: после наступления у женщин менопаузы фенретинид дает обратный эффект.

«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Простая еда - не ерунда!

Для профилактики гриппа полезна селедка - пятая часть средней рыбы в день.

И еще: в размельченную луковицу добавьте немного сахара, дольку чеснока и 2-3 чайные ложки кетчупа. Приправьте смесью сваренную в мундире, очищенную и размятую горячую картошку. Эта простая еда фактически создает противовирусную блокаду.

«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»



Поясница удивится!

При **остеохондрозе**, который сопровождается постоянными болями в позвоночнике, российские специалисты рекомендуют горчичники, пропитанные раствором фурацилина с медом. Для этого таблетку фурацилина растворяют в 1/4 стакана теплой воды и добавляют чайную ложку меда. После того как мед растворится, смачивают в этом растворе горчичники и помещают их на болезненные области на 5-7 минут. Затем горчичники снимают, закрывают места аппликации полиэтиленовой пленкой или пакетом и тепло укрывают, оставляя такую повязку на ночь.

«Женское здоровье»

Сам себе доктор

Полезен чай

сается коньяка, то спиртное до 50 г считается полезным, особенно если его развести водой или запить, тем более чаем.

★ Чай с лимоном

Чай с лимоном стимулирует обменные процессы, в том числе выведение из организма шлаков и инфекций.

Да причем этот напиток даже рекомендуется при желудочных спазмах или повышенной температуре.

Лимоны, как аскорбиновая

★ Чай с молоком

В отличие от кисломолочных продуктов молоко во взрослом возрасте вообще не полезно, так как обволакивает стенки кишечника и создает «пленку» между кишечником и содержимым. Детский организм сам вырабатывает молочнокислые бактерии, но ко взрослому возрасту эта спо-

кислота и прочие витамины, растворенные в теплой воде,

гораздо полезнее, чем съеденные «насухо». Чай действует как катализатор - активизирует все процессы на фоне общего тонизирующего эффекта.

собность пропадает. Поэтому чай с молоком еще тяжелее для кишечника, чем просто молоко. Зато чай с молоком очень полезен детям и кормящим матерям.

★ Чай с вареньем

А вот здесь надо знать меру. Варенье - это углеводы. У тех, кто часто и помногу пьет чай с вареньем, краснеет лицо. А можно и здорово растолстеть. Избыток углеводов приводит и к желчнокаменной болезни. Чтобы вылечить желчный пузырь или похудеть, лучше воздержаться от очередной чашки сладкого чая, а предпочесть... сало. Во-первых, от сала не толстеют, к

тому же оно препятствует образованию камней.

Фома Жизнев, кандидат меднаук, «Лекарь»



Начал расти жировик

С ноября прошлого года у меня на левой руке начал расти жировик. Я не знаю, что и делать. Ай-болитовцы, подскажите.

Г.Д. Панина,
692545, Приморский край,
Уссурийский р-н,
с. Алексее-Никольское,
ул. Озерная, д. 9, кв. 1

Даже ноги разогнуть трудно

Моему мужу 37 лет. У него сильно болят ноги: если согнет колени, то потом невозможно разогнуть. Помогите ему, пожалуйста, каким-нибудь народным методом. Любой совет для нас на вес золота!

Венера Исатаева,
462800, Оренбургская обл.,
г. Новоорск,
ул. Полевая, д. 19



Сын становится инвалидом

Его избили подонки, и теперь у него страхи, агрессия, ненависть. Ему ничем не угодишь, чуть что - набрасывается с кулаками. Со всем пропал интерес к жизни. А ему всего 15 лет! Врачи признали шизофрению. Прием успокаивающие, но результата нет. Может, кто-то излечился от этого недуга народными средствами, заговорами?

Зинаида Кузьминична,
Карелия, г. Сортавала

Не нашла черных тараканов

Мне 36 лет. Я страдаю водяной. Очень тяжело ходить. Недавно в книге народных методов лечения прочитала рецепт от водянки, в который входят засушенные черные тараканы. У нас в городе я нигде не нашла этих тараканов. Прошу, помогите мне, кто сможет. Заранее благодарна.

Светлана Гроценкова,
665210, Иркутская обл.,
г. Тулун, ул. Шмелькова,
д. 3, кв. 18

Щитовидка меня замучила

Мне 13 лет, и вот уже почти 2 года у меня увеличена щитовидная железа. Иногда бывает трудно дышать. Под вечер в горле будто ком какой. Из-за этого и спать не могу. Подскажите, пожалуйста, как вылечить щитовидку? Лекарства и таблетки не помогают.

Аня Букатова,
652074, Кемеровская обл.,
Юргинский р-н,
с. Мальцево, д. 21

Болит все тело

Мне 24 года, из них 16 лет я болею псориазом. Очень сильно болит все тело, не могу ходить. Если можете, помогите мне.

Н.И. Орлова,
461752, Оренбургская обл.,
Абдулинский р-н,
с. Авдеевка

Постоянно жжет во рту

У меня уже несколько лет очень сильно жжет во рту. Лекарства почти не помогают. Подскажите, дорогие целители, что делать? Какими травами лечиться? Буду очень благодарна за любой совет.

А.М. Корчагина,
430027, Мордовия,
г. Саранск,
ул. Попова, д. 62, кв. 13

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте:** серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Страдаю рожистым воспалением

Я много лет болею рожистым воспалением. Оно ежегодно обостряется. Из-за этого отеки ноги - лимфостаз, а теперь уже развилась слоновость. Трудно подобрать обувь. Еще страдаю варикозом. Может, кто знает, как все это лечить?

Галина Ивановна Федорова,
662990, Красноярский край, г. Железнодорожск,
ул. Поселковая, д. 45, кв. 46

Спасите сестру!

Моя любимая младшая сестра очень тяжело больна: стеноз центральной аорты, кальциноз сосудов. От любой физической нагрузки у нее ужасные боли. А пока стояли в очередь на операцию, цена взлетела аж до 72 тысяч. Таких денег ей не насобирать... Да и гарантии успеха операции никто не дает.

Кто прошел через такие же мучения и сумел победить эту болезнь или уменьшить боль, откликнитесь!!! Помогите, кто чем может: советом, травами.

Н.И. Кулакова,
614065, г. Пермь,
ул. Леонова, д. 42, кв. 30

Боюсь за свою знакомую

У моей знакомой (ей 70 лет) ампутировали ногу. Прошло полтора месяца. А нога, которой уже нет, болит, швы не заживают, гноятся. Она в панике. Я боюсь за свою знакомую. Посоветуйте, чем ей можно помочь.

Л.И. Тимонина, Карелия, г. Сортавала

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Ай, болит!

Газета основана 17 апреля 1995 года Г. Бирюлин и В. Белорусов



Здравствуй, доктор Айболит!

**Может, хрен
спасет дочь?**

Татьяна Борисовна Загибалова из Читинской области! Знаю, что многим от витилиго водный настой тертого хрена помогает. Попробуйте. Может, и Вашей дочке он подойдет. Надеюсь вместе с Вами.

**Н.Ф. Деревянко,
Ставропольский край**

**Живицей
поделюсь**

Буду рад выслать порошок из экологически чистого каменного масла. Заготовил еще и золотой корень, лист толочнянки, траву пустырника, корни бадана, пиона, траву череды, смолу сосны сибирской (живицу). В письмо прошу вкладывать конверт для ответа с обратным адресом.

**П.М. Барашов,
665106, Иркутская обл.,
г. Нижнеудинск,
ул. Октябрьская, 42, кв. 57**

**Обратите
внимание!**

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН** - идентификационный налоговый номер и **N** страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с **N** пенсионного удостоверения и **N** страхового медицинского полиса). Таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Справился с кистой настой

Вот какая удивительная история, дорогой Айболит, у меня приключилась. Иду из женской консультации - чуть не плачу: киста яичника, сказали, операция нужна. На крыльце нашего дома с почтальонкой встретилась. Там мне «Ай, болит!» дает. Разворачиваю дома, а там женщина пишет, как вылечила кисту яичника настоем корней калины. Стала и я этот настой пить и спринцеваться им. Так ведь вылечилась! Огромное тебе, Айболит, спасибо!

**Е.С.,
г. Кириллов**

Номер получила - сердце подлечила

Прочитала в «Ай, болит!» номер 14 заметку Л.С. Хрущевой из Тамбова о лечении стенокардии и решила попробовать. После второго курса мне стало намного легче. Я опять вернулась к нормальной жизни. А ведь до этого целыми днями лежала в постели, и мир мне был не мил. Что только не принимала, все бесполезно. А Ваш рецепт, Любовь Сергеевна, действительно, помог. Спасибо Вам, голубушка, огромное.

**Э. Джафарова,
Краснодарский край,
г. Лабинск**

Уважаемые читатели!

Благодарим всех, кто подписался на II полугодие 2001 г. на наши издания в период проведения досрочной подписки.

На розыгрыш призов в редакцию поступило:

- 580 копий абонементов на газету «Ай, болит!»;
- 183 - на спец. выпуски «Ай, болит!»;
- 162 - на газету «Живица».

В связи с большим количеством участников редакция выделила два дополнительных приза - **тефлоновую сковороду и телефонный аппарат**. Розыгрыш был проведен 20 апреля в присутствии членов комиссии.

Призерами стали:

1. Копосова В.П. (п. Коноша, пр. Октябрьский), приз - **тефлоновая сковорода**;
2. Васильева М.К. (п. Сия, Пинежский р-н), приз - **миксер**;
3. Сысолятина Н.Н. (п/о Григорово, Котласский р-н), приз - **миксер**;
4. Шишелов М.И. (г. Северодвинск), приз - **телефонный аппарат**;
5. Веслополов Н.Н. (г. Архангельск), приз - **телефонный аппарат**.

Жителям области призы будут высланы по почте.

С уважением, **отдел реализации газет «Ай, болит!» и «Живица».**
По всем вопросам обращаться по тел.: 55-16-08.

Сек - 19

С автобуса в Покровской я сошел в полную черноту. Час поздний, а точного адреса не знаю. Еле-еле догнал какого-то парня и без всякой надежды спросил:

- Где здесь живет Канав?

- Станислав Сергеевич? Сейчас провожу.

- Как дошел-то? - сокрушался старый травник, когда мы уже пили духмяный, на травах, чай. Отхлебывая его из блюдца, Станислав Сергеевич щедро делится со мной своими секретами врачевания. Хотя сам при слове «секреты» недовольно морщится.

- Какие там секреты? Мое лекарство простое, доступное каждому, растет на лесных опушках да грядках. Вот сейчас, к примеру, многие начинают хворать простудными заболеваниями. Давай сегодня об их лечении тебе и расскажу.

Согласись, тяжелее всего поддается насморк. Но **свежевыжатому соку свеклы с медом** (70 процентов сока свеклы и 30 процентов меда) незапущенный насморк вполне по силам, если капать в ноздри по 5 капель 4 раза в день.

Если насморк хронический, то хорошо нюхать **нашатырный спирт**. Только не обеими ноздрями сразу, а поочередно: закрыть одну, другой нюхать, потом наоборот.

Я эти средства не раз людям советовал - всегда помогало. Своих детей, а потом и внуков я лечил от насморка и... **керосином**. Для этой цели годится только хороший. Незадолго до сна замочу тонкую тряпицу, отожду и положу на подошвы своей ребятне. Потом одену им на ноги шерстя-

ные носки и тепло укутаю. На вторую ночь, если насморк не пройдет, процедуру повторяю, но обычно и одного сеанса «керосинового лечения» хватает.

Знаю я очень хороший метод и от гриппа. Ему меня, как и всем остальным народным средствам, которые я знаю, научил дедушка - в прошлом знатный во всем уезде знахарь.

Берутся по 1 части ромашка аптечная, трава буквица и шалфей. Все это нужно перетереть и перемешать.

Полторы ст. ложки этой смеси залить пол-литром ки-

Как избавить люд от простуд

пятка. Полчаса настоять, укутав, и процедить. На ночь нужно выпить большую чашку этого горячего настоя, добавив 1-2 ч. л. меда. А днем мед не добавлять. Если же у вас грипп с головной болью, то к основному сбору трав нужно добавить одну часть мяты.

Убивает грипп и **свежий чеснок**, если съедать по 3 зубчика ежедневно.

А недавно я лечил сильную простуду у пятилетней внучки своих друзей - соседей.

Возьмите, говорю, щепоть сушеных ягод малины, столько же листьев мать-и-мачехи и где-то 20 г. травы душицы. 2 ст. л. этой измельченной смеси прокипятите в 2-х стаканах кипятка 10 минут и процедите. Пусть ребенок перед сном пьет по большой чашке горячего настоя.

Ну и, понятное дело, девочку через несколько дней отпра-



вилась.

Как-то начал было маяться ангиной племянник. А надо сказать, что у племянника жена за-

зательно глотай...

Через три дня тот уже с больничного выписался.

При ангилах, кстати, очень хорошо помогает и каланхоэ. Сок каланхоэ нужно смешать пополам с водой и полос-

кать несколько раз за день горло. Точно говорю - сдается простуда!

В. Александров



Айболит ведет прием

ки матки. Не подскажите, чем вылечить это заболевание?

Лена Г., Оренбургская обл.

Для начала, Елена, Вам надо выяснить причину возникновения эрозии. Она может быть врожденной или приобретенной. Приобретенная возникает вследствие инфекций: гонореи, туберкулеза, хламидий и других причин. Наконец, под маской эрозии может протекать злокачественное поражение шейки - рак. Поэтому Вам надо обследоваться у

врача, (мазки, биопсия), а после этого уже лечиться. Если исключить все вышеперечисленное, то в лечении помогут влагалищные ванночки с протарголом, марганцем, медным купоросом. Используйте мазевые тампоны: масло шиповника, облепихи, синтомициновую эмульсию, стрептоцидовую мазь, мази с антибиотиками, алоэ. Но лечение только под наблюдением врача!



Шиповник

Через «не хочу»

Моя знакомая, Алена, вот уже сколько лет ест мел. Ей 35 лет. Сначала ела, когда

ходила беременная. Понравилось, и теперь ест его постоянно. А другая знакомая принимает глюконат кальция - в день по 10 таблеток. Вот я и хочу знать, Галина Георгиевна, насколько это вредно?

Светлана, Пермская обл.

Уважаемая Светлана! Если организм требует приема мела, глюконата кальция, иногда яичной скорлупы - пусть человек ест. Вреда не будет. Это указывает на недостаток в



На ваши вопросы, друзья, отвечает доцент кафедры акушерства и гинекологии Архангельской медакадемии, кандидат медицинских наук Галина Георгиевна Супрутская.

Уважаемая Галина Георгиевна! У меня эрозия шей-

ведет прием



Сестра женьшеня

выходит из тени...

Мой друг из Литвы врач Иозенас привез из Китая целебные коренья. Передал мне 3 небольших отросточка с запиской: «Солодка голая, гималайская. Сестра женьшеня. Настойка из нее поднимает давление, очищает кровь, возвращает потенцию, помогает от простуды, аденомы простаты». Я рассмеялся: у подножия наших Саян, на диком берегу Енисея, есть целое поле солодки голой. В войну, когда не было сахара, мы, ребяташки, чуть сойдет снег и появятся проталины, брали топоры и шли туда рубить мерзлую землю, чтобы достать сладких корешков...

Иозенас весьма удивился, что в Сибири может произрастать солодка гималайская - редкое растение, занесенное в Красную книгу. Но у нас в Шушенском на каждом перекрестке бабушки продают эту целебную солодку по смехотворным ценам: пучок граммов 100 корней - 5 руб.

Моя соседка много лет страдала от пониженного давления. «Голова у меня, как чужая. Прямо ложись и помирай...».

Я завел мотор УАЗа, съездил к Саянам, накопал корней солодки, вымыл их, нарезал «копеечками» и высушил в тени. Посоветовал соседке готовить чай из 5 таких «копеечек» на стакан кипятка. Вскоре старушка ожила, а потом и забыла про болезнь: бегает по селу, как молодая. И что удивительно, о дедушке мечтает! Да ждет дочь из города, чтоб я и ее подлечил: у дочери-то наследственное пониженное давление...

На днях я опять посетил солодковое поле в предгорьях Саян и увидел: «сестра женьшеня» заполонила всю долину. Накопал корней вдоволь и смогу обеспечить каждого, кому потребуется это растение. Не забудьте только вкладывать в письмо конверт с вашим адресом.

Павел Павлович Форис, пчеловод-любитель, 662720, Красноярский край, с. Шушенское, 2 мкр-н, д. 26, кв. 51, тел. 3-24-37



Звонит старая знакомая: «У мужа все тело болит. Вылечить толком не можем. То ли невралгия, то ли неврит...»

Да, противная штука - боль. Только невралгия - тянущие боли в разных частях тела, особенно при движении, нажатии пальцами. А неврит - воспаление нерва, которое протекает еще более тяжело, иногда даже с лихорадкой. Общее между этими болезнями то, что причина той и другой - вирусы. Лече-



Лабазник

стойку проведите через марлю, а заправку снова за-

лейте уже неразбавленной водкой и снова поставьте ее на полчаса на водяную баню (бутылка с закручивающейся пробкой). По мере необходимости процеживайте настойку, оставляя заправку в бутылке. Пейте по 2 ч. л. 2-3 раза в день перед едой и смазывайте ею боль-

ные места.

Лабазник победит невралгию и неврит

ние же обычно сводится к борьбе с болью. Однако лучше пойти в наступление на причину недуга. И здесь я могу предложить средство из таволги вязолистной (лабазника), которая обладает противовирусным свойством, и календулы - дополняет таволгу противоаллергическим и рассасывающим действием. Цветы таволги и календулы настаивают на водке (1:10).

20 г цветов (или 30 г размельченных в порошок сухих корней) таволги и 5 г цветов календулы на 200 мл разведенной пополам с водой водки - в бутылку с закручивающейся пробкой. Поставьте ее на час в кастрюлю с горячей (не кипятить!) водой из-под крана. Через полчаса ее смените из-за остывания. Через 2 часа на-

Если неврит вызван опоясывающим вирусным лишаем, то настойка таволги с календулой дает эффект уже через неделю лечения. Поможет и окуривание кожи полынной сигарой. Ее скручивают размером 2 см, обычной толщины, из полыни и подожженной держат на расстоянии 2-х см от смазанной настойкой кожи 5 минут. По вечерам, в течение 5-6 дней. Тепло этой сигары загоняет настойку глубоко в тело, продвигая ее к вирусам, оккупировавшим нервы. Этот метод хорошо помогает и при невралгии тройничного и затылочного нервов.

В.Н. Сергеев, кандидат меднаук, президент Института натуропатии, г. Истра

Айболит ведет прием

организме солей кальция и, очевидно, фосфора.

У тебя, Руслана, по всей видимости, ювенильное крово-

очередь надо выяснить причину нарушения цикла. Очень часто дети скрывают от родителей свое заболевание. Это приводит к тому, что за врачебной помощью обращаются поздно, когда у ребенка уже глубокая анемия. И тогда уже требуется переливание компонентов крови, а иногда и выскабливание полости матки для остановки кровотечения. Дорогая Руслана! Тебе надо все рассказать своей маме и обратиться к врачу. Это заболева-

ние у девочек встречается, и не надо замыкаться в самой себе.

Галина Георгиевна! Моя знакомая забеременела. Врач ей сказал, что у нее «размягченная матка». Возможно ли сохранить ребенка в этой ситуации?

Л.С. Литвинская, г. Санкт-Петербург

Размягчение матки при беременности происходит под воздействием гормонов желтого тела, которое образуется в яичниках беременной. Это самое нормальное состояние, и волноваться тут не следует!

обратитесь к врачу!

Мне 13 лет. Недавно начались менструации. 4 месяца все было нормально, но потом они стали идти беспорядочно: то есть, то по 2-3 месяца их нет. Маме не говорю и в больницу ехать не хочу. Что со мной такое?

Руслана Г., Курганская обл.



Облепиха

течение. Оно бывает у девушек в период становления месячных и возникает на фоне хронической инфекции, неправильного питания (недостатка витаминов), психической травмы и перегрузки организма. Так вот, Руслана, в первую



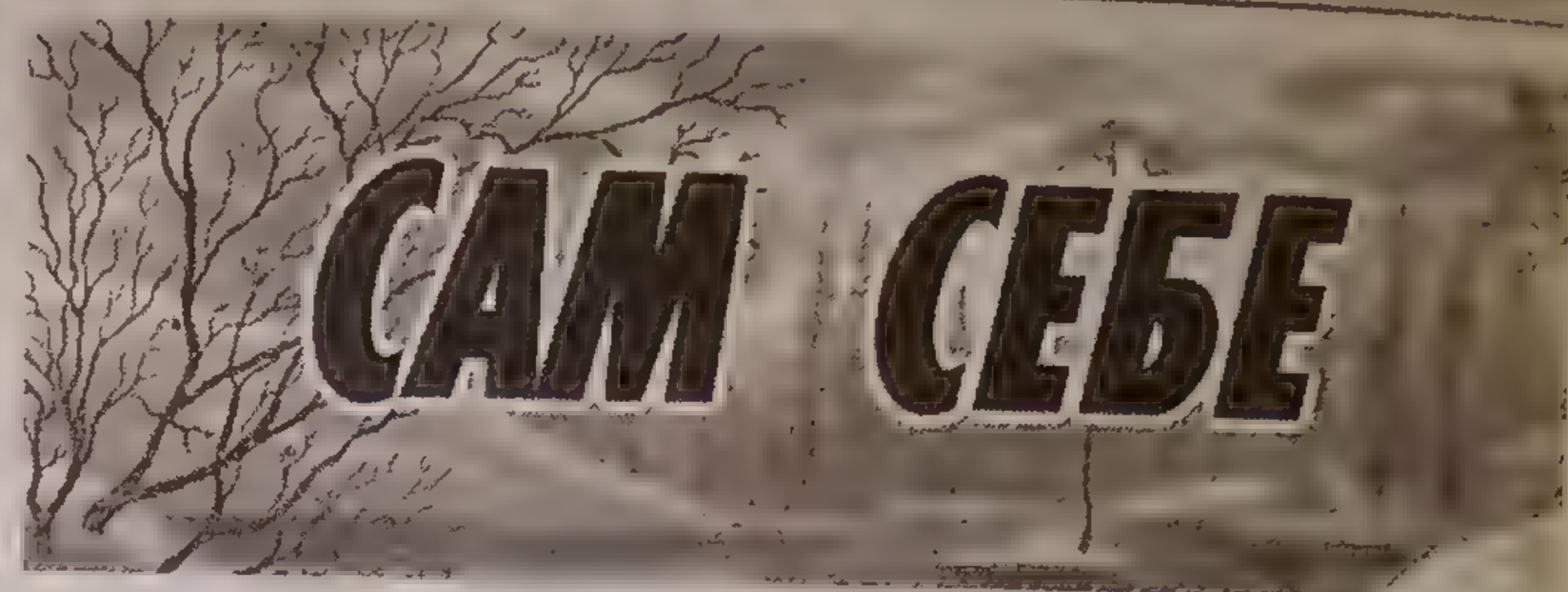
Алоэ

«Ай, болит!» я знакома 4 года. Он меня на ноги после операции поставил и сейчас жить помогает.

Когда у меня опухоль головного мозга удалили, мне 48 лет было. После 30 сеансов облучения на макушке все волосы вылезли. Я

уже по краям лысины волосы отрастать стали.

Взбодрилась я, поняла, что жить без таблеток можно. У меня из желчного пузыря аж 108 камней вынули. Теперь регулярно чищу и кишечник, и печень. Сначала пропила курс микроцеллюлозы, так сразу же вес сбросила. А раз в месяц обязательно тюбаж делаю. Рано утром пью раствор (100 г магнезии на стакан теплой воды), а потом час лежу с грелкой на правом боку. Помимо этого частенько прогреваю печень грел-



цветков картошки, сирени или индийского лука. Натрусь, тепло укутаюсь - и в кровать.

«Ай, болит!» здоровье сохранит

постоянно плакала, ослабла, а вскоре и совсем слегла.

Тут-то моя знакомая и дала почитать в газете статью про **масло с водкой**. Провела один курс лечения - стало мне полегче. Потом еще **настойку родиолы розовой** попила - по ч. л. 3 раза в день. И весной уже на даче копалась. А от облысения тоже средство нашла. Натираю голову **луковым соком да репейным самодельным маслом**. Иногда - уриной, а то и отваром крапивы. Так

кой и после еды. Да и про чай из желчегонных трав - пижмы, зверобоя и календулы - не забываю. Возьму их по щепотке и запарю вместе с заваркой в чайнике.

М боли в позвоночнике (у меня остеохондроз) научилась снимать сама. Впервые, регулярно делаю упражнения на растяжение позвоночника. Во-вторых, у меня всегда наготове **водочные настойки для растирания**. Делаю их из ростков и

К утру боль и утихнет.

А уж если голова при смене погоды заболит - не таблетки глотаю, а надеваю на голову магнитный обруч. Через полчаса о боли и не вспомню.

Я полна сил и энергии. Спасибо за это газете и ее преданным читателям!

Т.А. Костромина,
г. Сыктывкар



Не часто нужна мне паста!

Хочу поделиться с читателями рецептом отбеливания зубов. Смешайте в равном количестве активированный уголь, соль и соду и чистите зубы этой смесью утром и вечером. Очень хороший метод не тратиться на дорогие зуб-

ные пасты. И зубы становятся просто белоснежными!

Лена,
Коми,
г. Ухта



Чехов сказал: «Пей грушевый отвар!»

Когда-то отдыхала я в Ялте. Конечно же, посмотрела и так называемый домик Чехова. Вечером о своих впечатлениях рассказала хозяйке, у которой квартировала. А она мне: «Так ведь рядом с Антоном Павловичем мать моей свекрови жила, Елизавета Николаевна. Женщина культурная, образованная. И общалась она с Чеховым... ну как я со своей соседкой Зиной! Он, говорят, любил пораньше утром к морю навещаться. А Елизавета Николаевна в это время как раз сад

свой обихаживала. Антон Павлович обязательно с ней раскланивался, перекидывался несколькими фразами. И как-то она пожаловалась Чехову: «Ночь спала плохо и сейчас еще не в себе - видать, **мочекаменная болезнь** опять докучает». А Чехов спрашивает: «А что - сушеных груш у Вас разве нет?». Ну у кого в Крыму нет сухофруктов?! Только не знала старушка, что в них ее спасение, а то б ночью себе лекарство и приготовила.

Всего-то, оказалось, требовалось стакан суше-

ных груш да 4 ст. л. овсянки.

Отварила она все это в литре воды, настояла 3 часа и стала пить по стакану несколько раз в день.

Сколько дней снадобье принимала - точно не знаю. Но камни, видать, растворились. И после того ни разу не побеспокоили. И жила Елизавета Николаевна еще спокойно 18 лет».

Хозяйка сказала, что «Чеховское средство» и ее дочь от той же напасти спасло.

Н.П. Перерукова,
г. Кострома

Сам себе доктор

Есть у нас в поселке знахарка Ефимья. Уж не первой молодости, а от силы тридцать дашь. «Вот бы и мне так сохраниться!» - завидую как-то вслух при случае. А тетка Ефимья охотно делится секретами молодости.

Узри красоту изнутри...

Видишь портрет? Это прабабка моя. Я ахнула: «Ну и красавицей же была она в молодости!» «Да с мое ей тут, детки уж выращены, семьи у всех. А девчонка - девчонкой, верно? Ей и кличку из зависти прилепили - «престарелый ребенок». Так-то в роду у нас красоту да молодость продлять

умели. «Буду вечно молодой!» - часто, шутя, припевала мама. И добавляла: «А красота-то, девки, изнутри идет». Я долго не могла понять: как это, изнутри? Но со временем поняла, что имелось в виду.

С умом ела - и молодела

Ме сразу мама пришла к пониманию: **правильно питаться - дольше сохраняться**. Ведь в те годы не ахти какие разносолы были: картошка в мундире, каши с отрубями, рыба, фасоль да чем природа в огороде и саду одарит. А то и надо! Помню овсяную кашу с кукурузным маслом

по утрам. А в ней - зернышки пророщенные, пшеничные. Нам в детстве забавно было:

привычку вошло то есть.

Над мамой подшучивали: «Чудит. Верно говорят: волос долог - ум короток». Да мама

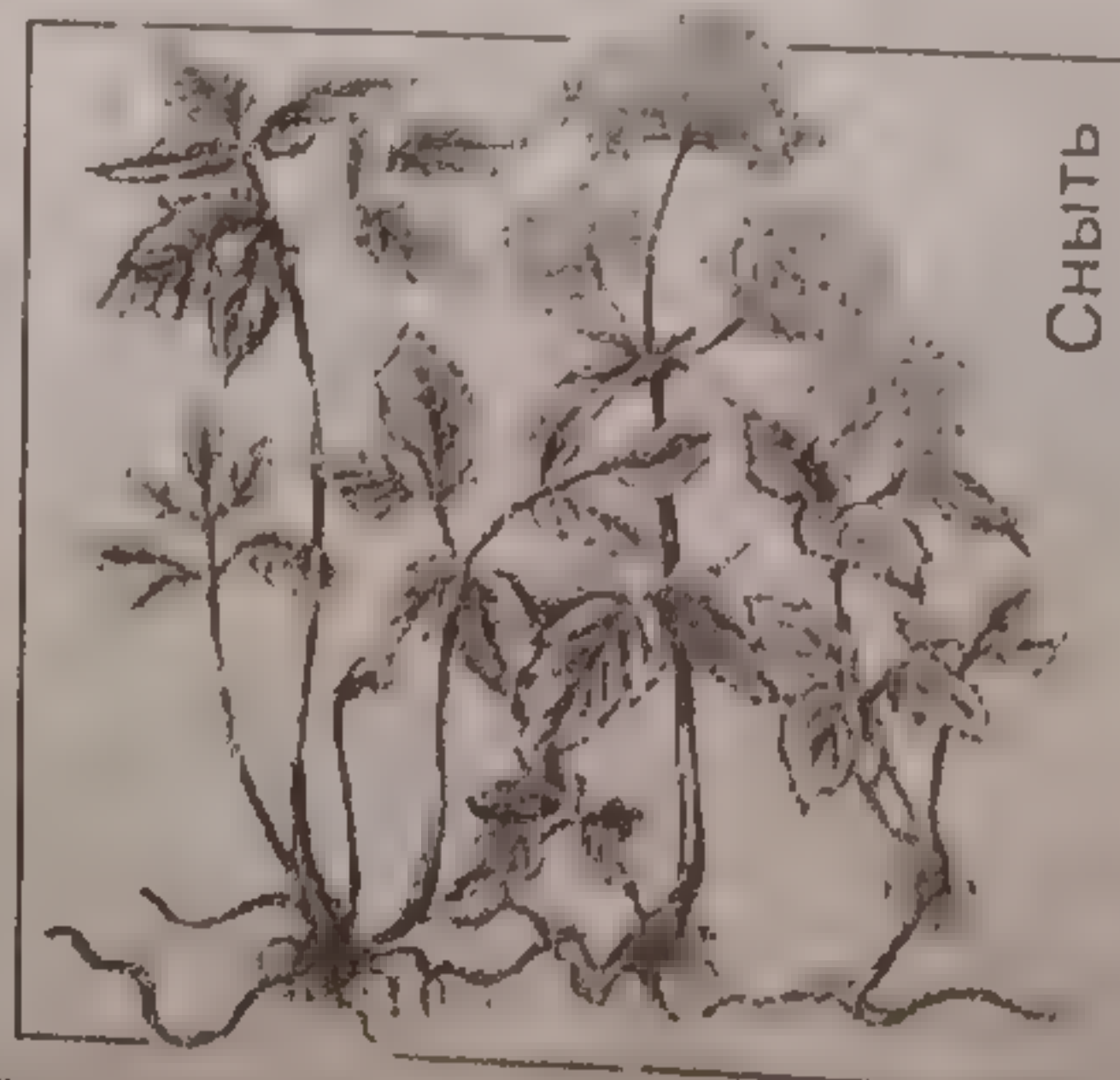
Для Ефимьи года -

они как кораблики в море. Но вкусно. С годами и у меня в

не обижалась, знала - косе да красе ее завидуют. А позавидовать и впрямь было чему.

Снять да лебеда - и полезнее еда

Мне только подшучивали сельчане, подсмеивались иногда: «Что, Мелентьевна, много сорняка насушила? Или все зеленую с выводком сжевали?»



ДОКТОР

И ушло мученье - головокружение!

О 50 лет моя знакомая, Анна Сергеевна, понятия не имела, что такое головокружение. И когда впервые оно ее посетило, была полностью обескуражена. Дискомфортно она почувствовала себя и на лестнице в подъезде, и при уборке квартиры, и в пути на рынок. Искать причину неприятности не стала: понимала, что свою долю внесли гипертония, шейный остеохондроз, что-то добавил климакс, да и постоянные недосыпания, переутомление не могли не сказаться. И вот - голова кружится аж до тошноты.

И Анна Сергеевна начала лечиться. Перво-наперво больше времени отвела на сон.

При этом рядом с подушкой клала приоткрытые, бумажные пакеты с измельченными травами: полыню, пижмой, мятой, ромашкой, лавандой, донником. Чтобы сон становился крепче.

Прочитав где-то, что можно подзарядиться энергией деревьев, Анна Сергеевна стала приходить в парк к многолетнему дубу. Она попеременно прижималась к нему то спиной, то грудью и животом - как бы сливалась с зеленым доктором.

В качестве лекарства ис-



пользовала и **яблочный уксус**. Утром натощак выпивала стакан кипяченой воды с чайной ложкой меда и столовой ложкой этого уксуса. Да каждый вечер перед сном стакан яблочного уксуса и стакан воды выливали в кастрюлю и вдыхала пары смеси, накрывшись с головой большим полотенцем.

Приняла она к сведению и совет подружки насчет пользы **верескового чая**. Кипятила молодые ветки вереска в чайнике, добавляла сахар и пила на протяжении всего дня.

Использовала и **листья пахучей руты**. Заваривала ст. л. стаканом кипятка, процеживала и пила по ст. л. отвара трижды в день.

Иногда Анна Сергеевна накладывала **тугую повязку на голову из шерстяного шарфа**, захватывая им лоб и брови.

Помог и **массаж**: в течение минуты указательным пальцем правой руки резко «сверлила» срединную точку междубровья.

Тем и спаслась моя знакомая от головокружения. Без каких бы то ни было таблеток и уколов!

В. Кузнецова, г. Астрахань

Читаю: Ирина из г. Вуктыл спрашивает, как подтянуть отвислый живот? И мне захотелось поделиться с ней своим маленьким секретом.

Красота - не иметь живота!

Как вы думаете, что в первую очередь старит женщину: морщины, седина? Я считаю, что это - большой отвисший живот. Мне уже за 50, но моей фигуре завидуют женщины намного моложе. Мой живот просто «прилип к спине». При этом я не сижу на мучительных диетах, не занимаюсь утомительным накачиванием пресса, я просто с ранней юности держу свой живот «в узде».

В старших классах была у нас учительница по физике. Мы ее боялись, как огня, а «гоняла» она нас не столько за невыученный урок, сколько за распухшие животы. То там, то тут слышался по школе ее «грозный» окрик: «Девочки, девочки, подтяните животы, видите, - мальчики стоят». **Вот эта привычка - постоянно втягивать живот - и сохранилась у меня с молодости. Со временем**

мышцы прибили и уже сами держались как надо.

И еще совет тем, кто недавно родил малыша. Милые женщины, обязательно носите послеродовой пояс. И как можно дольше, пока ослабленные мышцы не начнут рабо-

тать и сами удерживать живот «на привязи». Я родила двоих детей, обоим летом. Было жарко, неудобно, но я постоянно носила пояс. Тем более, после рождения первого ребенка мне попала врач, которая просто требовала, чтобы я носила бандаж. Спустя 11 лет родила второго ребенка. Врачи уже не были к нам столь внимательны, но я сделала пояс сама. Тогда продавалась эластичная резинка шириной 12 см. Я сшила из нее тугий пояс и носила первое время после родов.

И сейчас, подражая нашей учительнице, «гоняю» на работе молодых сотрудниц, свою 20-летнюю дочь, ее подруг. Хочу всем девушкам и женщинам сказать: «Подтяните животы!».

**Л.Г. Степанова,
Саратовская обл.,
г. Пугачев**

Каждый год поджелудочную чищу

Напишу свой рецепт чистки поджелудочной железы. Я вечером перебираю стакан гречневой крупы, промываю и заливаю пол-литром кефира. Утром съедаю одну половину смеси. Через час завтракаю и больше не ем до обеда. Вечером, после ужина, за час до сна съедаю вторую половину смеси. Этот курс провожу 10 дней. Потом отдых столько же. В это время варю компот из абрикосов, 2 раза в день съедаю по 5 орешков из косточек. Через 10-15 дней после второго курса чувствую себя очень легко, сбрасываю вес, желудок очищается от слизи, лучше работает кишечник. Такое очищение делаю раз в год, даже если поджелудочная железа не болит.

В.П. Завьялов, Челябинская обл., г. Сатка



Сам себе доктор

Мама только отмахивалась и с огорода без пучков сныти и лебеды не возвращалась. Добавит несколько щепоток в

не беда!

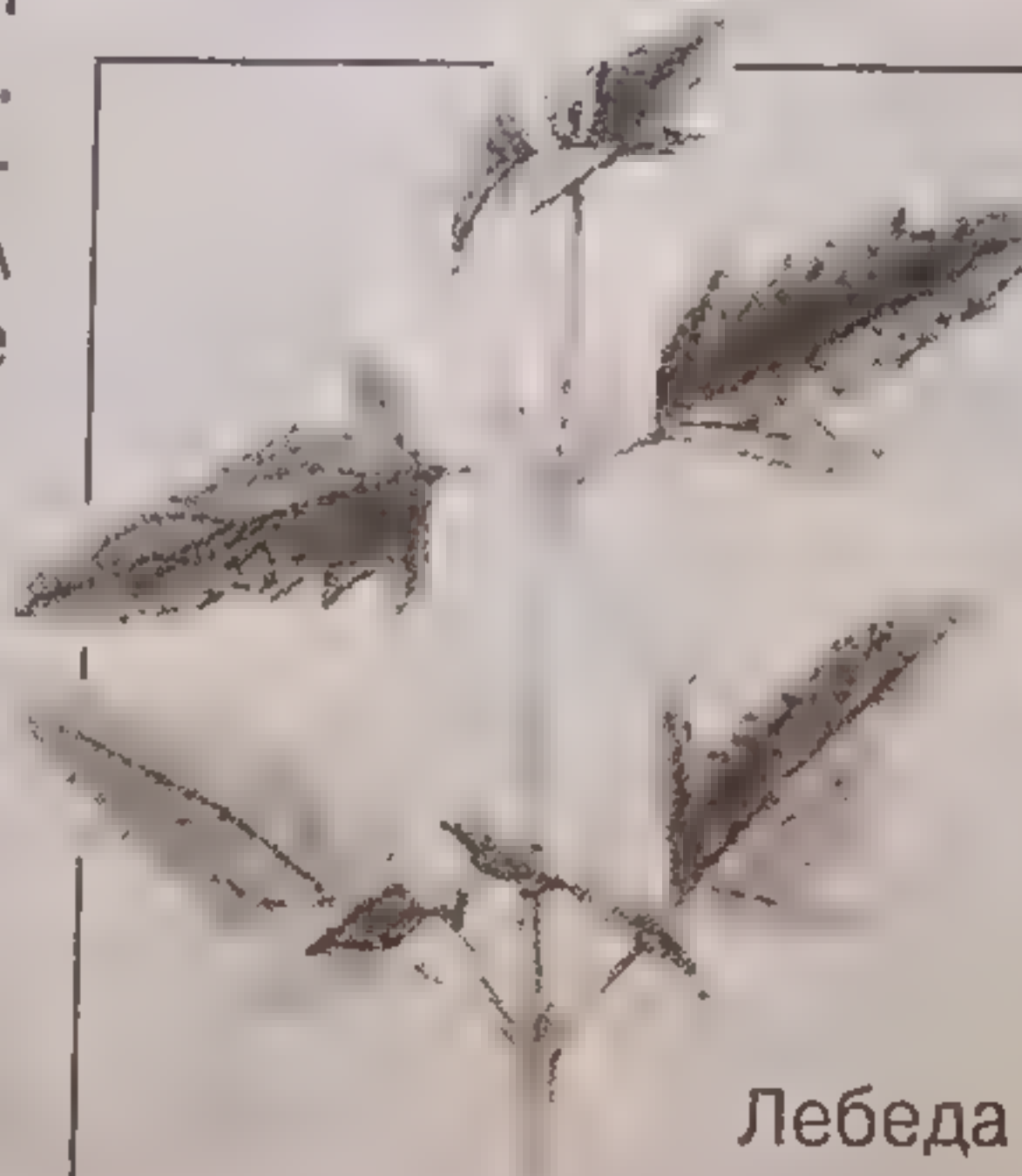
еду со словами: «Эта травка - полезная добавка» и любит, как мы уплетаем за обе щеки. И то верно - зубы у нас, ребятни, целые были, да и болели мы в станице реже других.

Не голодали, а себя сохраняли

Вот, милая, - Ефимья то на портрет бабушки глянет, то на себя в

зеркало, - вся и премудрость. Была нужда - думали, беда. А оказалось - не голодали, а себя сохраняли. От болезней, а потом уж и от старости. Иной раз подумаешь: «Ну куда девушкой-то называться,

детки уж чуть не вровень, а ко мне все юнцы вяжутся». Я замахала руками: «Что Вы, Бог с Вами! Это такая редкость сейчас: и волосы, что шелк, и кожа, что бархат, и зубы, что снег. Вот бы записать мне все, да еще послу-

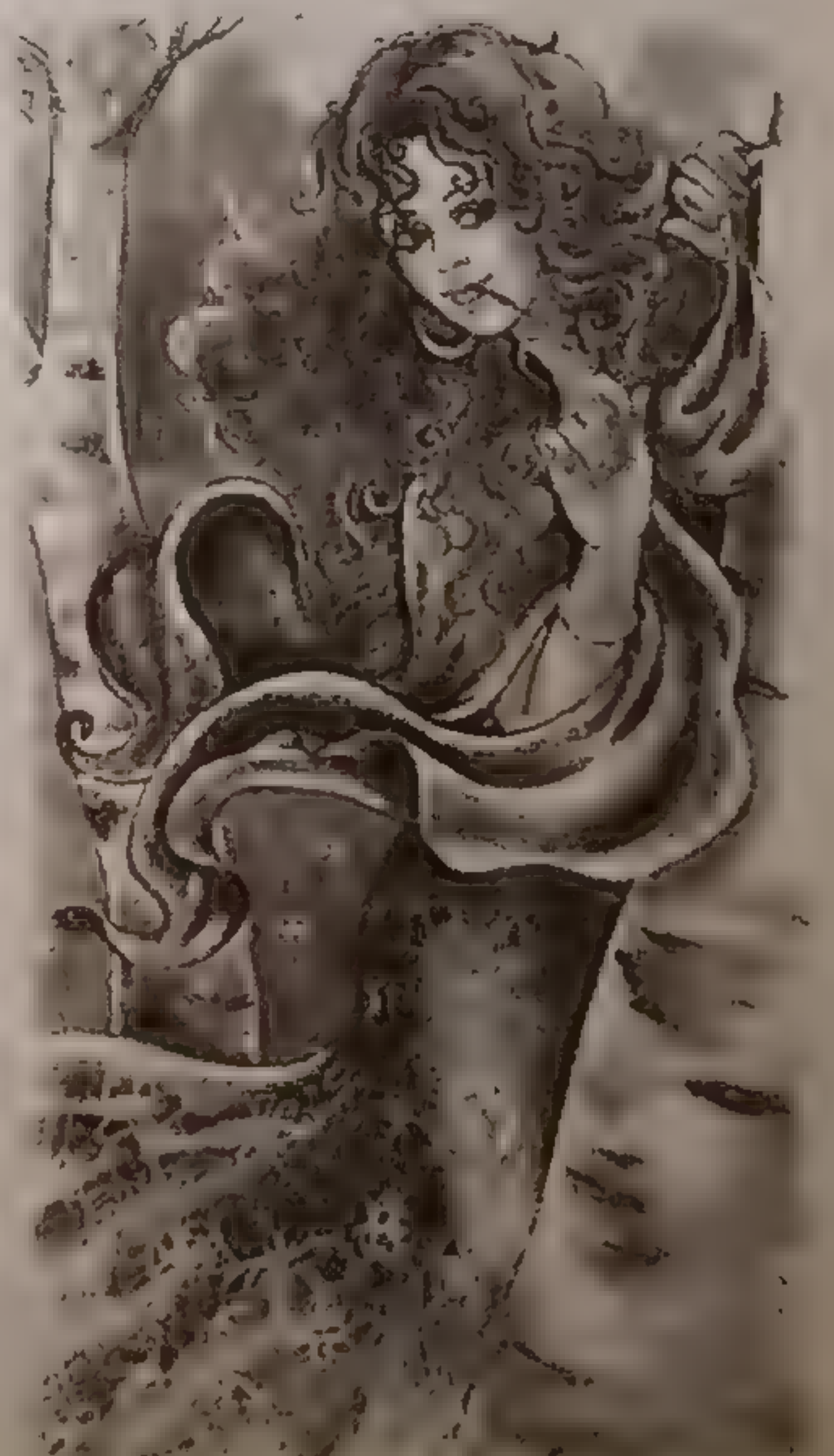


Лебеда

шать!» «Будет пора - расскажу, а нет - не осуди. Нажмай на природные дары, выбирай для себя, что больше к душе, - и без меня обойдешься. Ты природу уважать, она тебя - сохранять.»

С тем и убежала я домой. С легкой радостью, а еще - с надеждой на вечную молодость и красоту.

**Марина Радченко,
Краснодарский край**



Как лечить прыщи?

У моего мужа третий год уж прыщи на спине. Мази не помогают, а зуд и воспаление не проходят. Подскажите хорошее народное средство - человек весь извелся. Неужели помочь ему нечем?!

Т.М. Копылова,
164547, Арх. обл.,
Холмогорский р-н,
п. Почтовое

Надеюсь на Богородицу

Третий год я инвалид второй группы. Медикаменты помогают лишь временно, а так хочется стать снова здоровой. Я молилась, пила святую воду - это тоже помогает. Прочитала статью Светланы Галиной из п. Стройкерамика «Попросила Богородицу даровать младенца» и тоже хочу этой иконе помолиться. Может, откликнется, Светлана? Мне Ваш совет очень нужен.

Н. Ронаш,
169040, Коми,
Усть-Вымский р-н,
с. Айкино,
ул. Садовая, д. 13, кв. 1



Надеюсь, «Физомед» камни выведет

Прочитала, как женщина с помощью пояса «Физомед» избавилась от камней в почках. С этой напастью я давно мучаюсь, а операцию делать нельзя, дробить камни - тоже. Кто подскажет, где этот пояс купить можно?

Н.Н. Антипова,
662544, Красноярский край,
г. Лесосибирск,
ул. Крылова, д. 46, кв. 4

Найти бы медведок!

У моего брата выявили туберкулез. В народном лечебнике я прочитал, что самое эффективное средство против этой болезни - медведки. Их еще называют капустницей, земляным раком, капустянкой. На юге этих насекомых много, но у нас, к сожалению, они встречаются редко. Может, кто-нибудь откликнется и вышлет их в сушеном виде, можно и измельченные. Все расходы оплатим, только бы их найти.

В.А. Струцкий,
173542, В. Новгород,
п. Волховский,
ул. Новгородская,
д. 10, кв. 52



Кожа за ушами шелушится

Шесть лет назад я завела коз. Конечно, пью постоянно молоко. А потом заметила, что за ушами кожа стала шелушиться, мокнуть. Теперь то же появилось и на волосистой части головы. Мази не помогают. Я думаю, что это аллергия на молоко. Неужели придется козу продавать?

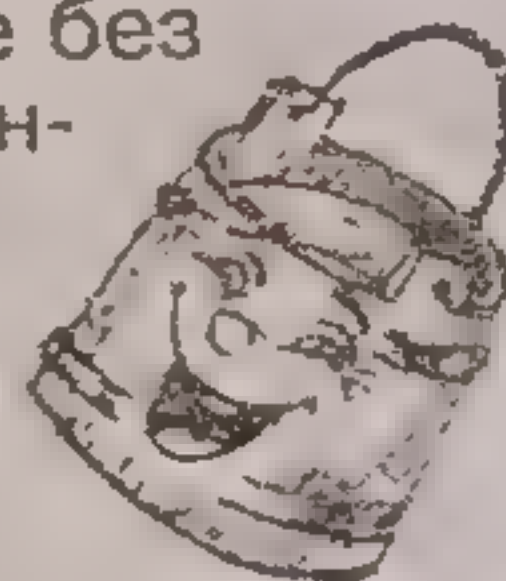
Т.М. Копылова,
164547, Архангельская обл., Холмогорский р-н, п. Почтовое



Вода для меня - враг

Люди добрые, умоляю, помогите! Кто знает, где найти специалиста по лечению грибка в ушах? Грибок страшен на руках, ногах, но ужасен, если попал в уши. Я не хочу жить! Вода, которую я люблю, для меня - враг. А каково женщине без воды? Помогите, буду молиться за вас до конца своих дней.

Елена Петровна Беспалова,
413102, Саратовская обл., г. Энгельс,
ул. Комарова, д. 13



Сам себе доктор

Четыре года назад я потеряла сына, а полгода спустя не стало и мужа. Я старалась держаться, но не выдержала. Началась долгая черная полоса в моей жизни: слезы, тоска... Депрессия не оставляла желанной жить. Я старалась забыться в работе, уставала так, что сил хватало только до кровати добраться. Но сна не было. Конечно, мне советовали обратиться к невропатологу, но я решила вылечить себя травами.

Чаю очень доверяю!

Я стала заваривать успокоительный чай из корней валерианы, шишек хмеля, листьев мяты, Melissa и вахты трехлистной. Облегчение наступило не сразу. Нужно было терпеть, надеяться и верить в исцеление. Сон налаживался постепенно, я перестала избегать людей. В моем возрасте и до печальных событий хватало болячек: желчный пузырь забит камнями, вены расширены, не в порядке щитовидная железа, мучают отложения солей. А теперь и подав-

но я не расстанусь с травами. Чтобы поддерживать себя в терпимой форме, я постоянно делаю вот что. Утром и вечером натошак принимаю по чайной ложке настоек из меда, кагора и алоэ.

Готовлю и синий йод. Пью его неделю-две, затем - настой вахты или чистотела, чтобы поправить щитовидку. Чистотел ядовит, поэтому принимаю по 1/4 стакана три раза в день.

Сразу после этого съедаю столовую ложку тертой моркови. 7 дней пью, два - отдыхаю. Так провожу три курса, потом перехожу к другому лечению.

От варикоза спасаюсь яблочным уксусом, утром и вечером смазываю им больные ноги.

Пью зеленый чай. Завариваю его вместе с травами: зверобоем, мятой обыкновенной, мятой перечной, ме-

лиссой, душицей, листьями малины, смородины, земляники, цветами липы и календулы, иван-чаем, горцем птичьим, тимьяном, таволгой, чередой, моршочкой.

Манжетка



Еще принимаю такой настой. Завариваю по столовой ложке плодов шиповника, боярышника, рябины обыкновенной и черноплодной двумя стаканами кипятка, кипячу 10 минут. Настаиваю 2-3 часа и пью по два стакана в день.

И питание уделяю внимание

Но, что говорить, любое лечение не даст результата, если не изменить свои привычки в питании. Теперь стараюсь питаться отдельно. Уже привыкла и никаких неудобств не ис-

пытываю. Утром пью травяной чай, затем - каша. На обед - печеный картофель или овощной борщ. Борщ готовлю по-особенному: в кипящую воду опускаю нарезанный картофель, капусту, несколько сухих грибов, кабачки, репу, помидоры,

Не по праву

перец сладкий, щепотку сухих трав (крапива майская, звездчатка средняя, манжетка, щавель, сныть, укроп, петрушка, любисток), два грецких ореха и 3-4 чернослива. Морковь и лук обжариваю в подсолнечном масле. Свеклу красную мелко нарезаю и варю в отдельной кастрюльке с лимонной кислотой - так лучше сохраняется цвет. В готовый борщ кладу столовую ложку брусники. В тарелку добавляю лук зеленый, пол-яйца вареного, пол-ломтика лимона и столовую ложку сметаны. Борщ получается отменный! И, конечно, поддерживает мое здоровье козье молоко и продукты из него: простокваша, кефир, ряженка, творог, сметана, сыр и

И очанка не помогла

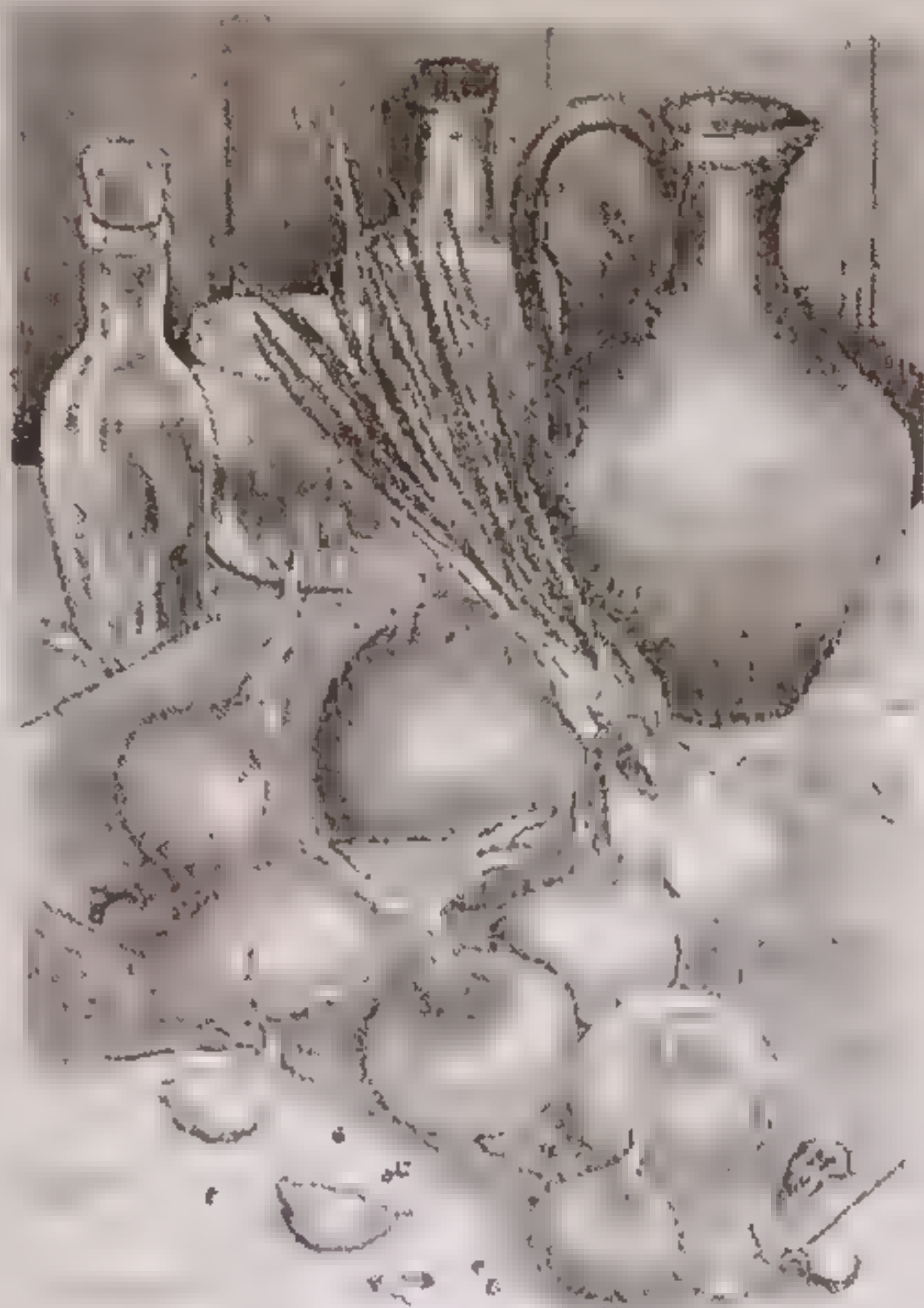
На одном глазу мне уже две операции по поводу глаукомы сделали, но он все равно ослеп. На втором глазу развивается катаракта. Пробовал закапывать очанку, но изменений нет. Может, другие травы при этих болезнях нужны?

Иван Лаптев,
186323, Карелия, п. Пиндуши, ул. Повенецкая, д. 9, кв. 18

Зрение становится все хуже

У моей дочери очень сильная близорукость. После операции зрение еще ухудшилось. А лечения не назначают. Девочке всего 15 лет, нужно учиться, а зрение все хуже. Для лечения нам нужна трехлитровая банка ягод бузины черной. Расходы, конечно, оплатим.

Г.М. Миниахметова,
452752, Р. Башкортостан,
г. Туймазы,
ул. Чапаева, д. 26, кв. 130



17 лет страдаю эпилепсией

Мне всего 19 лет, но из них уже 17 страдаю страшной болезнью - эпилепсией. Этот диагноз был поставлен мне после черепно-мозговой травмы. Кроме этого началось усыхание тканей левой половины лица. Два раза я ездила в Москву на пластические операции, провела там 3,5 месяца. За это время сильно поправилась (на 25 кг). Очень бы хотелось, чтобы читатели «Ай, болит!» помогли мне вылечиться от эпилепсии, почистить организм от наркоза и хоть немножко похудеть.

Е.П. Суслова,
617740, Пермская обл., г. Чайковский,
ул. Приморский бульвар, д. 55, кв. 19

Кашель

покоя не дает

У меня очень сильный кашель, одышка. Когда кашляю, то сильно отдает в ноги. Хожу на протезах. Таблетки не помогают, а другого лечения не назначают. Помогите, народные целители, на вас вся надежда!

И.Г. Лаптев,
186323, Карелия,
п. Пиндуши,
ул. Повенецкая,
д. 9, кв. 18

Проблемы

с ногами

Во-первых, деформирующий артроз обоих колен. Во-вторых, тромбофлебит. Да еще очень трескаются пятки и ступни. Колени часто болят и другой раз не пойму даже: артроз или вены это беспокоят. Операцию на венах предлагали, но я отказалась. Боюсь, чтобы хуже не было. Как же мне вылечить ноги?

В.Н. Прокопьева,
г. Северодвинск,
ул. Орджоникидзе,
д. 15а, кв. 71

Как побороть демодикоз?

Надеюсь, откликнутся люди, знакомые с болезнью демодикоз (подкожный клещ). Кто знает, как побороть или хотя бы заглушить ее?

М.А. Тимофеева,
603083, г. Н. Новгород,
ул. Автомеханическая,
д. 15а, кв. 65

Не поможете настойкой?

У кого есть настойка грецких орехов на керосине? Очень нужно! Все расходы оплачу.

Ростовская обл.,
г. Каменск-Шахтинский,
ул. Песчаная, д. 10,
(для Инны Р.)

У меня болезнь особая

И редкая - спинальный инсульт. Хотел бы от целителей узнать о лечении этого недуга. У нас в столице есть больные с обычным инсультом, но их лечение мне не подходит. Отзовитесь, добрые люди!

Г.А. Пелипенко,
353530, Краснодарский край,
Темрюкский р-н,
ст. Старотитаровская,
ул. Садовая, д. 322



Сам себе доктор

масло.

А вот рыба и мясо бывают на моем столе редко. Я отказалась от жареной пищи, не злоупотребляю острыми приправами, исключила белый хлеб и пироги.

Главную роль сыграла соль

У многих этот рецепт вызывает сомнения, потому что очень простой: соль! Я же болела ангиной всего

один раз - после лечения солью болезнь больше не возвращалась. И этим средством, которому меня научил один старичок, лечу детей и внучат.

Моя внучка из-за ангины слегла. Вызвали врача, дважды приезжала скорая. Температура 39 градусов держится и не спадает никак! Горло красное, опухло, мало того, отек плотно его перекрыл - смотреть страшно. Что делать? Кое-как протянули ночь, а утром пошла я искать свежее (из-под курицы) яйцо. Добрые люди дали два. И их хватило вылечить внучку.

Яйца хорошо вымыла с мылом, протерла. На лучинку на-

мотала вату. Яйцо с тупого конца разбила и всыпала в него чайную ложку соли. Дед говорил, лучше мелкую, «Экстру», брать. Я так и сделала. Хорошенько перемешала лучинкой с ваткой (соль быстро оседает) и смазывала внучке гланды каждые 4 часа. Яйцо так в скорлупе и хранила. А на ночь остаток яйца внучка выпила и уснула. Утром это был почти здоровый человек. Но я учла, что она до начала лечения болела дня 3-4, ослабла, потому повторили процедуру со вторым яйцом.

А уж на следующий день она объявила себя здоровой. Мы в течение недели старались придерживаться молочной диеты и пищу не солить - совсем! Силы

восстанавливали медом, фруктами, соками.

Хочу сказать, что детям до 5 лет не надо давать пить яйцо, а только смазывать горло.

З.И. Полторыхина,
Владимирская обл.,
г. Гусь-Хрустальный

депрессии травы

Не жалейте труда - отодвинется беда!

Когда рассказываю знакомым о своих ежедневных хлопотах, многие отмахиваются: это так трудоемко и отнимает много времени. На самом деле это не так уж трудно, тем более делается для собственного здоровья. Поменяв свою жизнь, я победила депрессию и научилась радоваться каждой малости: синему небу, зеленому лугу, хвойному заснеженному лесу...

Е. Боровина,
г. Вельск





Хочу кисту травками извести

У меня признали кисту в почке: 30x36 мм. На операцию идти страшно, да и деньги нужны немалые. Может, есть травы, настои, которых киста боится? Напишите, пожалуйста.

Л.В. Масленникова,
624335, Свердловская обл.,
г. Красноуральск,
ул. Парковая, д. 1, кв. 50

Толькодок спасет

Мне грозит повторная операция на щитовидной железе. Но я уже пожилая, боязно под нож ложиться. Может, вышлет мне кто-нибудь травы вежа? Мне эта травка поможет обойтись без больницы.

Н.П. Борисова,
414056, г. Астрахань,
ул. 28-й армии, д. 6, кв. 1

Обнаружили у сына желтуху

Моему сыну 25 лет. У него обнаружили желтуху. Он в тяжелом состоянии, лежит под капельницей. Помогите ему справиться с болезнью. Ведь есть какие-то травы и от этого недуга!

Г.В. Плям (для Вали),
354065, г. Сочи,
ул. Гагарина, д. 8, кв. 14

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.
● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: givitca@atnet.ru

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Открылись старые болячки

Больше 20 лет назад я уколола косточку у щиколотки о ржавый гвоздь. Ранка перешла в трофическую язву. Я ее вылечила, а в этом году опять язва открылась. Да и другая нога отекает стала. Хожу с палочкой. Когда с язвой в больнице лежала, на другой ноге, на пятке, образовался пролежень. Да еще развилась катаракта - левый глаз не видит. Мне 83 года, не знаю, как со всеми болезнями справиться. Помогите, ради Бога!

С.Д. Ижболдина,
633216, Новосибирская обл.,
Искитимский р-н, п. Линево,
ул. Листвянская, д. 33, кв. 18

Надеюсь вылечиться индийским луком

Меня изводят сильные боли в позвоночнике и суставах. Очень надеюсь вылечиться с помощью индийского лука. У кого есть семена, поделитесь, пожалуйста. Оплату гарантирую.

Л.Н. Давыдова, 461630, Оренбургская обл.,
г. Бугуруслан, ул. Красногвардейская, д. 103

20 лет сын эпилептик

Совсем недавно мужчина искал целителя, который бы его от эпилепсии вылечил. Вот и я с той же просьбой.

Мой сын уже 20 лет этим недугом мается. Родился здоровым, а в 10 месяцев стала держаться температура. Лечили в больнице. После этого эпилепсия и прицепилась. Ради Бога, избавьте его от этой муки!

Федосия Михайловна Кжелева,
363700, Северная Осетия,
г. Моздок, ул. Кирова, д. 54, кв. 5

Вышлите плагиатно!

Прочитала, что алоказия лечит от алкоголизма. Кто сможет выслать этот цветок и рецепт его применения? Буду очень благодарна.

А.М. Козлова, 143641, Московская обл.,
Волоколамский р-н, п/о Ильинское-Ярополецкое,
с. Ильинское, д. 6, кв. 5

Как помочь отцу?

Мой отец, ему 79 лет, уже два года мучается сенильной бородавчатой токсиемией. Он весь чешется, кожа шелушится, а врачи ничем не могут помочь. Есть ли какие травы или средства, чтобы вылечить эту болезнь или хотя бы облегчить его страдания?

В.М. Пименов, 186200, Карелия,
г. Кондопога,
пр. Калинина, д. 4, кв. 19

Сын сидит дома

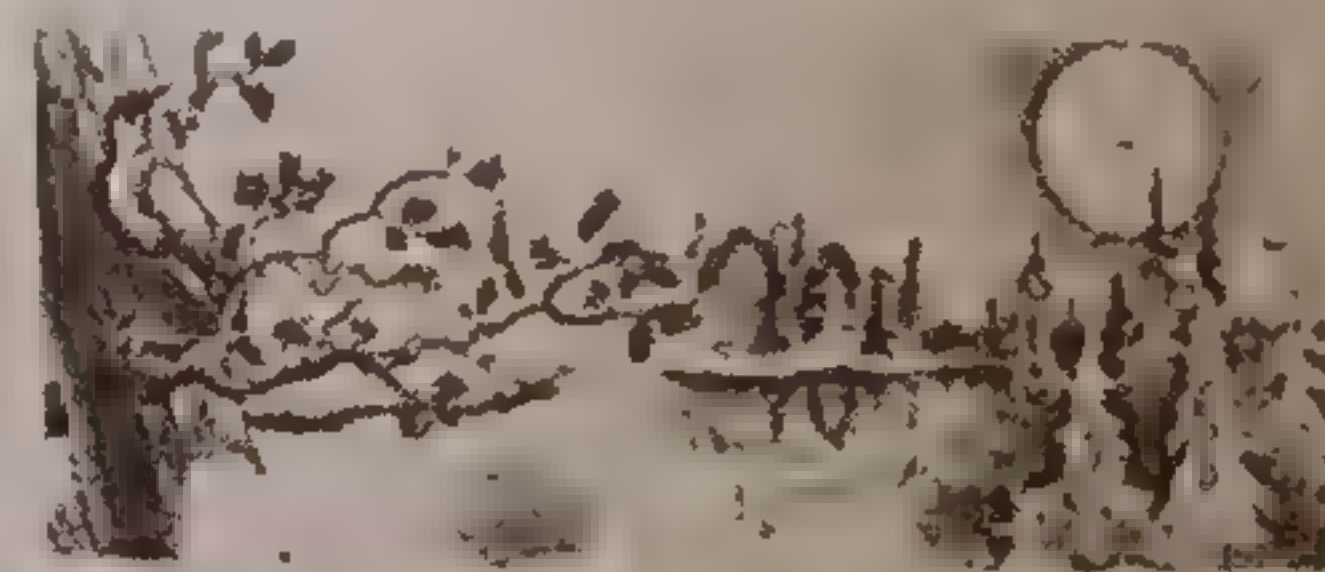
У моего сына псориаз на голове, хронические гастрит и фарингит. Он плохо спит, не общается с ровесниками, сидит дома. Обращались к врачам, но это не помогло. Боимся, что мальчик совсем замкнется в себе. Помогите ему, добрые люди!

Эльвира и Николай,
186000, Карелия,
г. Олонец, ул. Урицкого

Меня люди сторонятся

Больше не могу так жить. Одолевают угри на лице, плечах, груди и спине. Я не могу носить кофты с коротким рукавом и глубоким вырезом, а тем более пойти на пляж. Я чувствую, что людям противно со мной общаться. Если кто сможет, вышлите мне вороний глаз или предложите другие реальные способы лечения угрей.

Елена Родионова,
413115, Саратовская обл.,
г. Энгельс,
ул. Нестерова, д. 147



Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
интеллектуальной и СМИ
Св. ПИ № 77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинск, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 333 Тираж 314.226 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00

Секретарь - (8184) 55-26-69
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-49
Факс (8184) 55-16-60
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-16-48
Бухгалтерия - тел./факс (8184) 55-16-43
Отдел дизайна - (8184) 55-16-20

Директор
Редактор
Корреспонденты
Солодка О.Г., Овсянникова Н.И.,
Художник
Набор текста
Корректор
Дизайн-верстка

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Иванова Т.Ю.,
Голушан Р.В.
Верещагина Е.П.
Улановская Н.Д.
Ивановская С.П.
Иванова О.А.

Ай, БОЛИТ!

Говору целительницы 11 апреля 1995 года Г. Барнаул и В. Белоусов

Здравствуй, доктор Айболит!

Нашла для Вас целителя

А.А. Калинина из Кондопоги! Адреса своего Вы не указали. А я нашла целителя, который Вашему мальчику от мышечной дистрофии может помочь. Зовут его Василий Пахомович Паранюшкин. Пишите ему: 636832, Томская область, Первомайский район, п/о Торбеево. Надеюсь, Ваш сын скоро поправится.

Л.А. Заварзина, г. Барнаул

На работе читаем «Ай, болит!»

Уже 2 года покупаю «Ай, болит!» себе и женщинам на работе. Всем очень нравится газета. Ведь столько полезных советов и рецептов можно узнать через нее! Мы, как получим свежий номер, забываем про работу, пока не прочитаем весь. Спасибо «Ай, болит!» за то, что он есть, и низкий поклон всем айболитовцам.

Валентина, г. Ахтубинск

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования** (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса). Таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Уважаемые читатели!

Благодарим всех, кто подписался на II полугодие 2001 г. на наши издания в период проведения досрочной подписки.

На розыгрыш призов в редакцию поступило:

- 580 копий абонементов на газету «Ай, болит!»;
- 183 - на спец. выпуски «Ай, болит!»;
- 162 - на газету «Живица».

В связи с большим количеством участников редакция выделила два дополнительных приза - **тефлоновую сковороду и телефонный аппарат**. Розыгрыш был проведен 20 апреля в присутствии членов комиссии.

Призерами стали:

1. Копосова В.П. (п. Коноша, пр. Октябрьский), приз - тефлоновая сковорода;
2. Васильева М.К. (п. Сия, Пинежский р-н), приз - миксер;
3. Сысолятина Н.Н. (п/о Григорово, Котласский р-н), приз - миксер;
4. Шишелов М.И. (г. Северодвинск), приз - телефонный аппарат;
5. Веслополов Н.Н. (г. Архангельск), приз - телефонный аппарат.

Жителям области призы будут высланы по почте.

С уважением, **отдел реализации газет «Ай, болит!» и «Живица»**. По всем вопросам обращаться по тел.: 55-16-08.

Не мытьем, так катаньем

Две мои знакомые излечились от туберкулеза. А рецепты - вот они. Первой помог **картофельный цвет**. Она его в темном месте сушила (на чердаке или веранде), чтобы цвет не потерял. Брала на 3 л кипятка стакан сырья и 6-8 часов настаивала. А потом пила по 100 г утром натощак. Через 6 месяцев лечение повторила. А другая от туберкулеза **лопухом** спаслась. Листья лопуха на мясорубке прокручивала, отжимала сок и держала его в холодильнике. Пила по ст. л. 3 раза в день. Лечилась долго: целый год. С перерывами на месяц-полтора. Так обе и поправились.

А.Е. Хорешко, Приморский край

Пришла бандеролью... неприятность

Здравствуй, уважаемые работники очень хорошей газеты «Ай, болит!» Обращается к вам пенсионерка, инвалид II группы. Вот в чем дело. Я вот уже 3 года из дому не выхожу, по квартире еле хожу - болею. Узнала, что морозником можно подлечиться. Написала в г. Лобинск Краснодарского края мужчине - он через газету это лекарственное сырье предлагал. Вскоре - извещение на бандероль. Попросила соседку получить. Та принесла маленький коробок. Распечатываю, а там всего 100 г корня, рецепт и приписка: «130 рублей + 20 рублей пересылка». Я - в шоке. Соседка тоже поражена: «Какой крохобор!» И главное - выслал морозник сразу, не уведомил предварительно о цене, хотя я посылала чистый конверт для уведомления. Конечно, травник травнику - рознь. До этого так же, по объявлению, я заказывала кедровые орешки. Так человек вначале оповестил, сколько это будет стоить, цену назвал приемлемую. Я согласилась, и он быстро выслал посылку. Видно, что душевный, отзывчивый

мужчина, готовый помочь в беде. А этот, что морозник выслал... По-моему, таких волнует только одно - как бы побольше денег содрать с больных, нажиться на чужом несчастье. Я, конечно, с моим обидчиком еще разберусь. Но хочу предупредить других травников: для того и посылаем мы вам чистые конверты, чтобы вы заранее сообщали цену, условия высылки сырья. Чтоб не сыпались посылки и бандероли нам как снег на голову - неприятными неожиданностями.

**Валентина Ивановна,
г. Мирный**

От редакции.

Все больше и больше приходится нам писем с предложениями выслать нуждающимся лекарственное сырье, готовые снадобья. И очень хочется, чтобы каждое из предложений шло прежде всего от сердечной доброты, от стремления избавить больного от страданий, помочь ему выздороветь. Разумеется, мы не призываем к тому, чтоб это делалось бескорыстно: сбор, подготовка лекарственных средств, их пересылка требует затрат сил, времени и денег. Но нельзя же превращать благое дело в средство наживы на чужой беде! Не нами сказано (кстати, и проверено многовековым опытом!): «На чужом несчастье своего счастья не построишь».

Сок ореха - причина успеха!

Е.В. из г. Кумертау, не отчаивайтесь! Ваше горе - не беда. Ищите грецкие орехи восковой спелости, раздавливайте их и соком смазывайте ноги. Волосы на них удалятся быстро - вот увидите! Дочка моей подруги из Молдавии только так и избавилась от нежелательных волос на руках и ногах.

В. Ловцова, г. Киров

Есть спасение от энуреза!

Две женщины просили спасения от энуреза. Вот что сделайте, дорогие. Около 2 кг сердечника лугового (это растение обладает лучшими лечебными свойствами в мае, когда готовится к цветению) отварите в 10-и литрах воды, процедите, остудите и в 7 часов вечера, перед сном, ребенка посадите в этот отвар. Траву, отделенную от отвара, перемешайте с небольшим количеством свиного сала и наложите как припарку: в первый вечер - на живот, на следующий - на поясницу. Припарку оставляйте на ночь. И отступит хворь.

**Т. Бортникова,
Тамбовская обл.**

Вышлю травы

Высылаю: сухие корни (не порошок!) настоящего горного морозника; болиголов со всеми методиками лечения и профилактики рака; волчье лыко (рак носоглотки, матки, пищевода и др.); агаву (артриты, водянка, когда отказывают руки и ноги); диоскорею (диабет, инсульты, инфаркты, атеросклероз, гипертония); шикшу (эпилепсия, паралич, нервные болезни); красный корень (простатит, импотенция, опущение матки); расторопшу (печень, чистка печени); мужикорень (простатит, аденома, эпилепсия, продляет молодость); боровую матку (бесплодие, фибромы, миомы, кисты); плакун-траву (эпилепсия, энцефалопатия, отек мозга, венерические); астрагал (хр. пиело-

нефрит, почки, тахикардия, гипертония); володушку (поджелудочная, печень, холецистит, гепатит); аконит - борец (рак всех органов, в т. ч. мозга, легких, желудка, печени, крови, диабет, паралич); калган-лапчатку (щитовидка, давление, кровь, рак мозга, желудка); барвинок (болезни крови); княжик (эффективное средство для стимуляции обмена веществ, рак); тодикамп (зеленые грецкие орехи на керосине); манжетку (туберкулез, диабет, водянка, эпилепсия, желудок); медуницу (болезни легких, крови); скрипун-траву и др. А также набор целительных мудр. От вас: диагноз, как ранее лечились, возраст, конверт с о/а.

**353440, г. Анапа,
главпочтамт, д/в,
Климовой Ольге
Викторовне**

Здравствуй,

А аденоиды сами рассосались

Любовь Ивановна из г. Орел писала, что у ее сына аденоиды. Сын моей знакомой одно время мучился тем же, его даже на операцию отправляли. Так им посоветовали купить масло туи и закапывать в нос. Лечи-



лись они около 2-х месяцев, а когда пришли к врачу, тот сказал, что операция не нужна, - аденоиды рассосались.

У моей дочери был гайморит. Стали закапывать масло туи, и нос задышал. Пользуемся этим маслом и просто при насморке: набираем немного в пипетку и закапываем в одну и в другую ноздрю. Купить же масло можно в аптеке.

**Галина Виткалова,
г. Северодвинск**

С бородавкой сладит травка

Л.В. Белова из Калужской области спрашивает народное средство от бородавок. Так их можно свести молочком одуванчика. Каждый день срывайте одуванчик и смачивайте бородавки молочком. Это совершенно не больно, и через неделю или меньше бородавки бесследно исчезнут.

**Л.П. Подгайнова,
Красноярский край,
с. Баргат**



Чистотел рассасывает опухоли

В одном из номеров Г.Н. Пономарева спрашивала, как излечить миому. Я от этой болячки попробовала морозник - не помог. Правда, почистил организм, и за полгода я похудела на 8 кг. А вот чистотел, действительно, рассасывает доброкачественные опухоли и сдерживает рост злокачественных. Возьмите сухой чистотел, хорошо его перетрите. Наберите ст. л. этого порошка, 2-3 раза встряхните, чтобы все излишки опали. Эту ложку травы высыпьте в стакан и залейте крутым кипятком. Через 10-15 минут процедите. Настой надо выпить за день в несколько приемов, каждый за 20 минут до еды. Пить ежедневно - целый месяц. Потом 3 месяца перерыв. 4-й месяц опять пить. И так 3 раза за год.

Моя соседка излечила себе рак груди, отец - рак предстательной железы, сваха - рак прямой кишки. И у меня уже есть улучшения, хотя я его только недавно начала пить. Попробуйте - поможет!

**Н.Н. Болдырева,
Краснодарский край,
Темрюкский р-н, с. Тамань**



Чистотел

доктор Айболит!

Всегда поможет череда

Хочу дать совет Вере Ивановне Дозоровой. Не мучайте внука уколами и мазями! Все, что требуется, - найти траву череду. **Заваривайте ст. л. сухой травы стаканом крутого кипятка, настаивайте около 2-х часов, процеживайте, и пусть внук выпьет за 3 приема.** Череда прекрасно нормализует обмен веществ. Моему сыну даже рассекли некоторые нарывы. **Так он попил 3 раза по 10 дней с перерывом в 5 дней настоя череды, и наступило облегчение.** И лицо, и спина намного чище стали, а потом и вовсе очистились.

Можно заваривать и листья грецкого ореха, но не везде он растет. А череда - травка доступная.

З.Г. Бараксанова,
г. Энгельс



Череда

Борной кислотой трещины промой

В.Н. Двинских из Кировской обл. писала: у внучки на руках и ногах лопается кожа, появляются болезненные трещинки.

У моей дочери было такое же. Продолжалось это 12 лет. Только летом наступало временное улучшение. Мы обошли много врачей, перепробовали различные лекарства и методы, но все безрезультатно. И вот 3 года назад один старичок посоветовал купить в аптеке борную кислоту.

Мы разводили ее водой (как разводить, указано на упаковке), затем ватным тампоном смачивали трещины, обсыпали детской присыпкой, и дочь потирала рукой об руку. Так делала 3-4 раза в сутки 10 дней. И вылечилась.

Надежда Зубарева,
Калужская обл.

Помог личный белок

Моего 68-летнего родственника шесть лет назад сбил мотоцикл. Он получил открытый перелом ноги. Кость постепенно срослась, а рана никак не хотела затягиваться, гноилась. Хотя много раз ее чистили. Какая-то бабка подсказала родственнику, как ногу вылечить. И уже через два месяца он костыли бросил. А лечился вот как.

Свежий белок от куриного яйца смешивал с 2 ч. л. картофельного крахмала. Эту кашицу намазывал на бинт и прикладывал к ране, обматывал один раз ногу, снова кашицу намазывал.

Всего 3-4 слоя получалось. Через сутки повязку менял. И так два месяца. Вообще-то лечение зависит от самочувствия больного.

А если сомневаетесь, можете приехать и убедиться, что у родственника нога теперь здоровая.

В.П. Завьялов,
Челябинская обл., г. Сатка

Пижмой лечим желудок и печень

В 7 лет дочь заболела желтухой. Я после больницы решила еще и пижмой ее подлечить. Прочитала в книге «Лекарственные травы», что она хороша для печени.

3 кустика (если редкие, то 5) в 700-граммовой банке заливала кипятком. Укутывала потеплее и настаивала 2 часа, а бывало, и всю ночь. 3 ч. л. настоя пила дочка за полчаса до еды, когда запивая водой, а когда нет. За компанию и я вместе с ней. Пила-то, чтоб малышку поддержать, - не одной ей такую горечь глотать. А оказалось, желудок себе вылечила: боли и урчание прошли. Да и поджелудочная стала меньше «зажимать».

Л.В. Чуйкина,
Саратовская обл.



ейный и грудной остеохондрозы меня 15 лет мучили! А заняться ими я решил только в этом году. Вышел в отпуск, устроил голодовку в 14 дней. Слушал

только спокойную музыку. Освоил «Золотую рыбку» Кацудзо Ниши, дыхание по Фролову. Оно улучшает состав крови, а «Рыбка» - кровообращение. Стал каждый день делать по две клизмы. Позу взял из системы Малахова, а метод проведения - по Давыдову. От себя добавил разминку руками живота в области толсто-

Вышли соли лишние

го кишечника. Результаты просто поразили: выходила какая-то плотная зловонная масса. Параллельно пил энергетический напиток из меда и уксуса. Обязательно жевал жвачку.

Через семь дней после начала лечения пропали ревматические боли в кистях и коленях, соли вышли за 12 дней. В это время постоянно чувствовал во рту соль, даже слизистую разъело. Но зато теперь все ограничения в движениях исчезли, чувствую себя молодым и здоровым!

Если кому-то понадобятся мои советы, пишите.

А.Н. Долголенко,
346914, Ростовская обл.,
г. Новошахтинск,
пр. Ленина, 46, кв. 8

Чем угостить клеща

Многие просят рецепт от демо-дикоза. В аптеках продается деготь и серная мазь. Надо взять 33 %-ю серную мазь от чесотки, влить в нее 5 г дегтя, смешать и 2-3 раза натереть на ночь этой смесью больные места. Пока лечитесь, мыться нельзя! А лицо надо распарить и затем втереть чистый деготь 2-3 раза, и болезнь отступит.

Или в ветеринарной аптеке купите мазь «Ям». Нанесите ее на чистую кожу на 2 часа. Если возникнут покраснение и шелушение, не беспокойтесь - это явление временное. Смажьте кожу детским кремом. В косметических кабинетах лечат жидким азотом, а потом тоже применяют мазь «Ям».

Помните: клещ очень любит умывание с мылом. Поэтому, когда вылезаете, не умывайтесь больше с мылом.

Г.Д. Кайнова, г. Темрюк

Витилиго лечу корнями марены

Прочитал просьбу Юлии: как лечить витилиго? Песь, как иначе называют витилиго, я успешно лечу корнями травы марены красильной. Измельчаю в кофемолке корни в порошок и ч. л. заливаю теплой кипяченой водой. Кипячу полчаса, процеживаю, остужаю. В отвар добавляю раз-

бавленный 8 %-й уксус, лекарство готово. Смазываю пораженные места - белые пятна.

Юлия и все желающие могут получить от меня корни марены и другие травы от разных болезней. Урожай в этом году собрал отличный. Пишите по адресу: 400009, г. Волгоград-9, д/в, Владимиру Борисовичу Черкашину. Просьба только вкладывать 2 конверта для ответа и возможной дальнейшей переписки.

В. Черкашин,
православный
целитель-травник

Помогут медные монетки

Хочу помочь Л.М. из г. Сероводвинска. Она спрашивала, где достать «медь вакуумную-1». Эта медь - обыкновенные медные монеты (1 коп., 2 коп., 3 коп., 5 коп.), выпущенные до 1961 года. Поспрашивайте, поищите. Я сама так собирала. А еще советую купить книгу Валентины Травинки «Разыщи в себе радость». В этой книге написано про чудодейственные медные монеты, про их целительные силы. Желаю Вам здоровья!

Зинаида,
Мурманская обл.

Просыпаюсь - няня собирает чемодан...

Мы готовились к переезду в другой город - к новому месту службы отца. Он уже туда уехал, а я закончила учебу в институте, получила диплом и... Тоже вольная птица! Мы с мамой отправили контейнер, взяли билеты. И тут сильно заболела старенькая няня, вернее - бывшая моя няня. Гипертония разбушевалась! Переволновалась бедная старушка в сборах, хоть вроде и привыкла уж к переездам с нашей семьей.

Мы с мамой в отчаянье: как теперь быть? Новая хозяйка квартиры, Нина Викторовна, принесла цветов календулы:

«2 ч. л. залейте стаканом кипятка, и пусть настоится с четверть часа. Процедите и давайте Павловне по полстакана 4 раза в день».

Спустя часа 3 она прибежала к нам снова: «А вот аптечная настойка календулы - может, она лучше подействует? По 30-40 капель 3 раза в день».

Но ни самодельное снадобье, ни медицинский препарат, казалось, не помогали. Няня лежала пластом. Только просила нас: «Не беспокойтесь, езжайте, а я тут, у Нины Викторовны, отлежусь - и к вам». Нина Викторовна горячо вторила ей: «Вылечу и посажу на поезд в лучшем виде!» Но как оставить нянечку тут?! Мама кормила ее тертыми морковью, яблоками, черноплодной рябиной. Поила свежим свекольным соком с медом - по полстакана несколько раз в день: «Все это

снижает давление».

А на третий или четвертый день утром пришла жена замполита: «Я вам настойку хмелевых шишек принесла. Очень хорошее средство!» Мы обрадовались. Действительно средство хорошее! И готовится просто: 50 г шишек на стакан 70 % спирта. Да вот настаивается-то 7 дней. Хорошо, готовую удалось раздобыть. Стали мы давать няне по ч. л. с водой перед обедом и на ночь.

Дня через 2 утром просыпаюсь от шороха: няня перебирает содержимое наших чемоданов. Увидела, что я наблюдаю, - улыбнулась: «Проверяю, все ли необходимое вы собрали. Едем-то вон в какую даль!» Я даже вскочила: значит, все-таки едем все вместе!

И поехали, и благополучно добрались до места. Поправилась моя нянечка.

**Е.И. Кротова,
г. Мурманск**



САМ СЕБЕ

Изумруд в лечении крут

Помню - пацаном еще был - забегу с улицы в комнату, а мама притихла у стола: свой зеленый камешек внимательно разглядывает. Тут же выбегу - чтоб ей не мешать. Понятно, мать опять просит за брата Андрюшку, чтоб тот выздоровел. А может, за отца - чтоб у того ранения военные зажили бы-



«Семитравье»

Отметили муж с женой годовщину свадьбы. А через неделю пошли в доме ссоры-раздоры. Стоило только мужу переступить порог, как начинал ворчать и придирается к жене. «И ведь понимаю, что не прав, а оставаться не могу. Все раздражает». И с женой то же творится. Проверил я квартиру маятником и указал он на дверь и новую люстру. Жена рассказала: «Недавно в косяке нашла воткнутую иголку, а люстру подарили на годовщину свадьбы». «Это «добрые» люди постарались», - говорю. Достал я «Семитравье» и с молитвой окурив и дверь, и люстру, и заодно платяной шкаф. И

стрее. Как-то объяснила матушка, что камешек этот зеленый - изумруд - ей дала ее бабушка перед моим рождением, и считается он талисманом матерей. За свою жизнь много раз мама к нему обращалась - во время болезни нас, детей, а затем и внуков. Помогало. По крайней мере, все выздоравливали быстро.

А в старости мама сплела для него сеточку и подвесила себе на шею. Сказала, что он таким образом зрение укрепляет. И видимо, укрепил, если и в 69 лет она без очков читала.

В.А. Сеченов

дарит счастье

вскоре в доме воцарились мир и согласие.

Вот так многие годами страдают от болячек и неудач - руки опускаются от бессилия. Ищут лекарства, заговоры, а злая горе-беда затаилась в доме. Тут и поможет старинный травяной сбор «Семитравье». Стоит он недорого - 100 рублей, а хватит на год и больше. Обращайтесь: 443099, г. Самара, ул. Фрунзе, д. 97/99, кв. 4, Логинову Владимиру Викторовичу. И пожалуйста, точно указывайте индекс и адрес. Пишите разборчиво, без сокращений: «Семитравье».

**В. Логинов,
народный врач**

Сам себе доктор

Жила я тогда на Дальнем Востоке, на севере Приморского края. Ко мне в гости из Алма-Аты прилетела сестра Лариса - мы не виделись года четыре. Вышла она из самолета в джинсах и футболке с длинными рукавами, что я восприняла вполне естественно: дорога, пыль, грязь... Что еще оденешь? Стояла середина августа, - в Приморье - самая замечательная пора. Жара, море прогретое, мало ветров. Поэтому я очень удивилась, увидев утром Ларису снова в брючках и футболке: - Оденься полегче, сейчас на море пойдем, позагораем, поплаваем.

- Ах, Галя, какое море, какой песочек, **ведь у меня же псориаз**, - с горечью ответила сестра. - Уж

года три из штанов и рукавов не вылезаю. Люди, как увидят, шарахаются - ни одного парня не зацепишь. Я-то знаю, что болезнь не заразная, но ведь не будешь об этом на всю улицу кричать.

Лариса разделась, и я увидела ее во всем «блеске» болезни. Колени, локти и поясница сплошь усыпаны розово-серыми, местами слившимися, бляшками. Господи, при ее-то красоте и молодости такая гадость прицепилась! «Пойдем к бабе Нюре, она у нас тут всех лечит, авось и тебе поможет». Пришли, показали все, плакали. «Что ж, дело поправимое. Только и ты мне помоги, - говорит. - Приходи через неделю. Я к тому часу баньку истоплю, взвары сделаю, мазь сварю. А ты тем временем чисти себя, выгоняй из тела все шлаки. Ешь без меры арбузы и творог. Но вот спиртного - ни-ни». Благо к нам в ту пору арбузов много завезли. Да и творог

га наисвежайшего полно было: деревня же, в каждом доме корова, а то и две. Налегла Лариса на творог да на арбузы. Ест да на двор бега-ет.

В назначенный день и час при-

«Банная вода,

шли мы к бабе Нюре. Банька уж истопилась. Парная благоухает полем. Полок, скамья устланы травами и цветами. Там и череда, и чистотел, ромашка и девясил, пастушья сумка и хвойный лапник. В углу - ведро с травяным взваром. Знахарка уложила Ларису на пол, облила немного из ведра и сначала потихоньку, а потом все сильнее начала хлестать ее дубовым веником (можно и березовым). Лариса разомлела, размякла. А баба Нюра знай вертит ее в разные стороны, то так по-

ложит, то этак. Потом взяла туго набитый капроновый мешочек (сшитый из чулка) и давай со всей силой тереть ее по размякшим болячкам. Так все бляшки и содрала. Тело очистилось, порозовело. Тут в ход пошел взвар: то

на каменку его плеснет, то на Ларису. А губы все шепчут, шепчут.

После бани баба Нюра смазала все больные места какой-то коричневой мазью и перевязала их. Мазь эта, оказывается, зуд снимает, проникает в глубь кожи и убивает всю дрянь. В бане Лариса парилась еще три раза с перерывами в три дня. А мазью мазалась каждый день. Солнце и морская вода довершили дело: ровный загар покрыл тело, от болезни не осталось и следа.



ДОКТОР

Ольга Васильевна из Краснодарского края, я вылечила своего сына от арахноидита. У него он был оптохиазмальный, т. е. к страшным головным болям прибавилась атрофия зрительного нерва - он ослеп на один глаз. А методику лечения мне прислала Ирина Васильева - знаменитая целительница из Новосибирска. Уже через две недели сын начал различать свет слепым глазом, а через два месяца - видеть. Сей-

Настой готовится так. В литровую банку положите по 2 ст. л. листьев березы, травы спорыша и ягод шиповника. Залейте кипятком, дайте 20 минут настояться. 2 стакана выпейте как чай, а в оставшийся добавьте ст. л. соли и 1/5 ч. л. лимонной кислоты. Замочите шапочку на 30 минут, отожмите и высушите. Теперь можно надевать. Утром обязательно выстирайте ее. Каждый раз замачивайте в свежем настое чистую

Есть средство от арахноидита

час зрение почти полностью восстановилось.

Выполнять все нужно через день, 7-8 раз.

Приготовьте мазь: тщательно перемешайте 5 ст. л. оливкового масла (можно брать растопленный нутряной куриный жир), баночку крема «Астрон», ч. л. сока лимона и пол чайной ложки нашатырного спирта. Хранить ее нужно в холодильнике. Ч. л. этой мази втирайте перед сном в кожу голову. Затем наденьте шерстяную шапку, пропитанную настоем, поверх повяжите платок, чтобы не упала во время сна.



шапочку.

Проснувшись, вымойте голову и приступайте к коррекции головы. Положите одну руку на лоб, другую на затылок, сдавите и, потихоньку покачивая, тяните вверх со словами: «На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила. Травмы и воспаления на голове заговорила. Все в голове на место становила, норму закрепила. Аминь». Прodelайте то же самое, положив руки на правый висок и левую часть затылка. И еще раз: одна рука на левом виске, другая на правой части затылка. Каждый раз читайте заговор. Тяните осторожно, если удобно, упритесь ногами в плечи исцеляемого. Коррекцию можно делать в положении сидя или лежа. Лучше, чтобы кто-нибудь помог.

После этого дайте понюхать ватку с нашатырным спиртом - быстро, в течение 10-15 сек - и сразу же закапайте в обе ноздри ампулу Т-активина (я еще капала сыну в глаза по капле). И проведите курс инъекций Т-активина подкожно в руки.

Т-активин продается в аптеках. Мазь «Астрон» можно выписать по адресу: 630032, г. Новосибирск, ул. Челюскинцев, д. 11, ДКЖ, «Зеленая аптека» (обязательно вложите чистый конверт для ответа). А компресс и коррекция описаны в книге И. Васильевой «Целитель обретает силу».

Курс можно повторять несколько раз, хотя нам было достаточно одного. Наша лечащий врач расспросила, чем мы лечились, и сама стала применять эту методику. Она помогла еще двоим детям

Выручай, зеленый чай!

Как-то я проснулся ночью: зубная боль затерзала. Грелку приложил - не помогает. Спиртом «дупло» прочистил - только боль разозлил. Прополоскал рот настоем мяты... Ну хоть бы немножко помогло! Старуха моя встала, крепкого зеленого чая заварила, в него несколько раздавленных долек чеснока опустила: «На, полощи». - «Да ты что?! Мне ж утром на работу надо - куда я такой «чесноковый»?!» А она говорит: «Потом пожужь сухого зеленого чая - и никакого запаха». Так и вышло: и боль унялась, и запах исчез.

В. Котов

А внучок - как кабочок!

В детской консультации мамы на моего внука заглядываются. Уж до того крепок, здоров да весел! И удивляет других мамочек, что невестка моя и муж ее - отнюдь не богатыри, а сын не по возрасту большой. Какая-то злыдня невестку и подколола: «Не от прохожего ли молодца родила?» А та смеется: «От зеленого чая!» Она его очень любит и всю беременность пила по чашке-две в день. А в чае этом, вон пищут, и цинк, и медь... Все, что ребенку надо!

Т.А. Осипова



Спорыш

Сам себе доктор

Прошло уже больше 20 лет, как Лариса здорова. Но раз в году она обязательно чистит себя арбузами и ест творог. Из спиртного - только крохотная рюмочка виноградного вина по праздникам.

Конечно, я расспросила бабу

бойся меня...

Нюру, чем парила и мазала она Ларису. Для бани та готовила взвар из липового цвета, чистотела, ромашки, череды, коры дуба - всех трав по стакану. Заливала кипятком, ставила на огонь и кипятила 5-7 минут. Потом укутывала, настаивала и охлаждала. На взвар и мазь баба Нюра наговаривала. А наговор такой: «Святой Петр сидел у Божьих дверей. Матерь Божья пришла и спросила: «Петр, что ты делаешь?» - «Сударыня, я здесь нахожусь ко вреду моего хозяина». -

«Петр, ты встанешь, ты пойдешь, ты возьмешь священной мази смертельных ран Господа нашего, ты сделаешься толще и скажешь три раза - Иисус, Мария».

Сделать три крестных знамения

над взваром или мазью. Читать 3 раза.

А в бане, когда поливаешь больного, тоже читать наговор: «Банная вода, бойся меня, я тебя не боюсь никогда. Смой, сполости всяку заразу с раба (рабы) Божьей (имя). Аминь».

Ж апроновый или полотняный мешочек набивается свежей или сухой крапивой двудомной. Натирают этой «щеткой» обязательно! Чтобы содрать все до единой корочки и мазь

наносить только на открывшуюся кожу. Для мази баба Нюра брала по половинке ст. л. меда, пчелиного воска, горючей серы и растертого в порошок медного купороса; 2 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла; ст. л. березового дегтя; ч. л. уксусной эссенции и четвертинку шарика величиной с грецкий орех пчелиного прополиса. Все тщательно перемешивала (кроме прополиса) и 15-20 минут нагревала на слабом огне, постоянно помешивая. Снимала с огня и уже потом добавляла прополис. Опять перемешивала и остужала. Кстати, эта мазь излечивает все виды лишая.

Я давно уже лечу людей сама, многим помогла от этого недуга, а все благодаря бабе Нюре, ее волшебным снадобьям.

Г.Ю. Лопатина,
Алтайский край





шеперечисленные вещества в норме составляют лишь небольшую часть химического состава кишечных газов. Гораздо богаче он лишены запаха, но зато «взрывоопасными» субстанциями типа водорода или метана.

В самый неподходящий момент...

Многим знакомо смущение, когда звучное урчание в животе становится доступным слуху окружающих. Нередко это происходит в самое неподходящее время.

Подобные звуковые феномены в медицине называются довольно забавно - борборигмы. И вместе с флатуленцией являются нормальной, в общем-то, работой же-

ригмы, «музыкальность» и громкость которых может быть довольно впечатляющей.

Когда газов становится в кишечнике слишком много, петли бедного органа раздуваются - в медицине это и называется метеоризмом.

Перерастяжение стенок кишечника воздействует на местные нервные окончания. А это может привести к развитию кишечной колики - состоянию довольно болезненному.

Не следуйте рекламе

Способов контролировать флатуленцию два. И первым следует назвать профилактику по-

Метеоризм - бомба

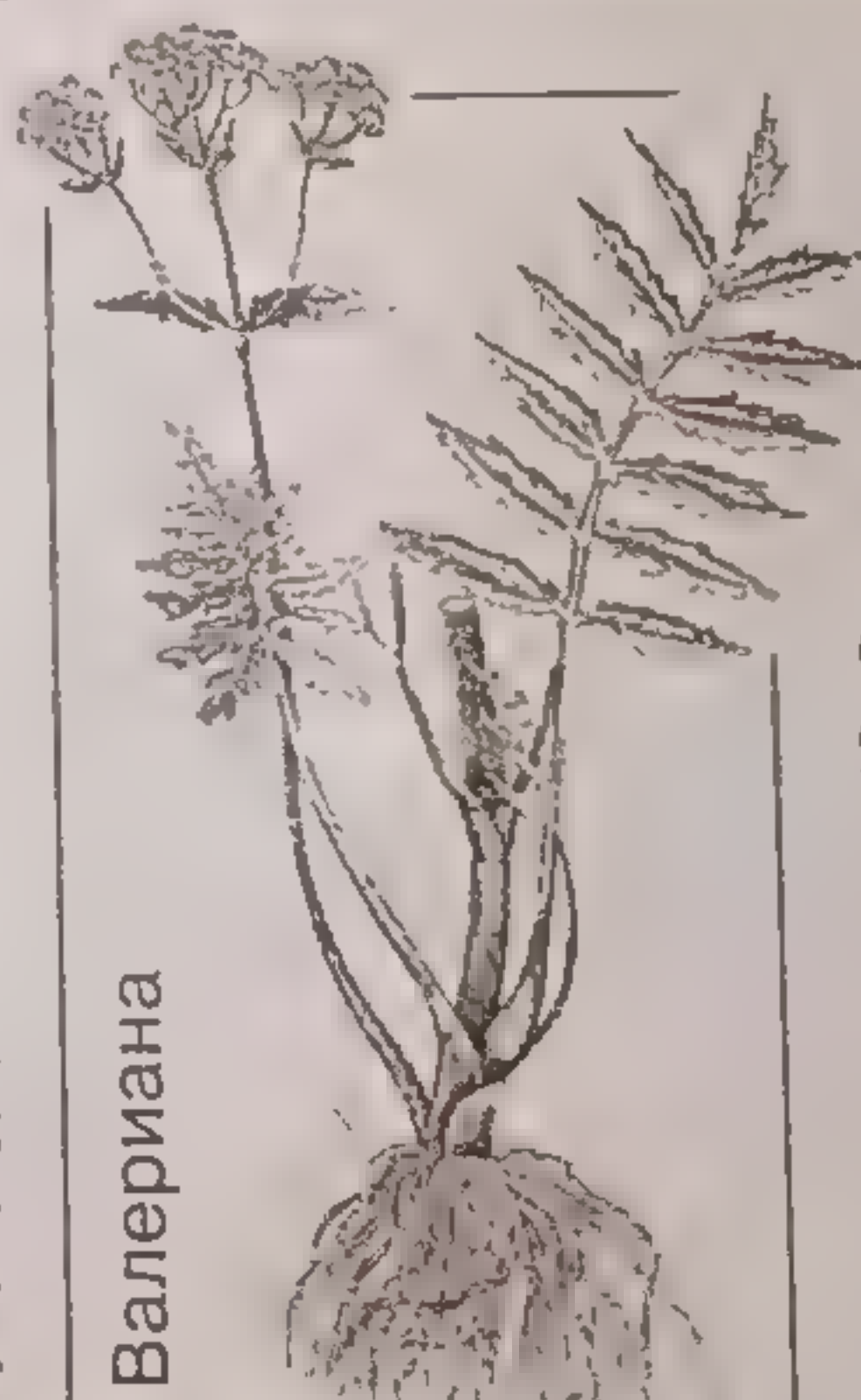
лудочно-кишечного тракта. Тем не менее оба эти явления нежелательны, с ними можно и нужно бороться.

Как образуются газы?

Газы, которые люди в итоге «выпускают на свободу», возникают двумя путями: при заглатывании воздуха при приеме пищи и в результате переваривания пищи под воздействием ферментов и микробов, обитающих в кишечнике. Перемещаясь от ротовой полости к другому концу пищеварительного тракта, газы частенько смешиваются со слизистым содержимым кишечника, образуя массу пузырьков. Последние напоминают мыльную пену, с той лишь разницей, что стенки у кишечных пузырьков намного прочнее. Феерия, устраиваемая ими, и порождает борбо-

вышенного газообразования. У некоторых людей, например, метеоризмом и диареей сопровождается употребление в пищу **молочных продуктов**. Это состояние именуется лактозной недостаточностью и считается наследственным. Довольно часто причиной повышенного газообразования слу-

жат и углеводы. Они содержатся в растениях семейства бобовых (фасоль, соя, горох). Ими богаты многие овощи и фрукты: редис и редька, брюссельская капуста, перси-



Валериана

О метеоризме в обществе говорить не принято. Но досаждают он многим. Причин тут несколько: неразборчивость в еде, заболевания желудочно-кишечного тракта, сильногазированные напитки.

«Взрывоопасные» газы

Нередко отношение к флатуленции (свободное отделение кишечных газов в присутствии посторонних) вполне объяснимо. Все дело, разумеется, в запахе кишечных газов. Сероводо-

род с запахом тухлого яйца считается ядовитым. Так же, впрочем, как и аммиак. Далеко не безвреден и скатол - еще один компонент кишечного газа. Не говоря уже о зловещих ядах кадаверине и путресцине, обладающих выраженным запахом гниющего мяса. Все вы-

Сам себе доктор

Лечение маслом не напрасно

У моей маленькой дочурки вдруг стало пучить животик, после того, как подавала ей импортные каши. Никакое лечение не помогало! Дочь плакала и днем, и ночью. И тогда я вспомнила про старый рецепт наших бабушек. **Взяла одну часть укропного масла на 10 частей воды. И давала дочери по ст. л. 3-6 раз в день.** Результатами лечения осталась довольна: у малышки нормализовалась работа кишечника, стул налачился, а щечки опять загорелись здоровым румянцем.

Елена Ковригина,
Тамбовская обл.



Одуванчик

От газов избавилась сразу

Проблема с газами у меня появилась еще в школе. С каким трудом мне удавалось выдержать целый урок! Мучения продолжались, и когда я пошла работать. Приходилось часто бегать в туалет. Напарница заметила, что со мной что-то неладно, - пришлось рассказать про свою беду. Она мне и сказала: «Ну нашла из-за чего расстраиваться! Заготовь-ка лучше корней одуванчика, 2 ч. л. измельчи и залей стаканом холодной кипяченой воды, настаивай 8 часов. Пей по четверти стакана 4 раза в день перед едой. И все у тебя будет хорошо. Я свою свекровь так недавно вылечила».

И действительно, помогло мне это средство. Да к тому же, благодаря ему, избавилась еще и от запоров.

М.С., г. Калуга



Пей настойку полыни горькой

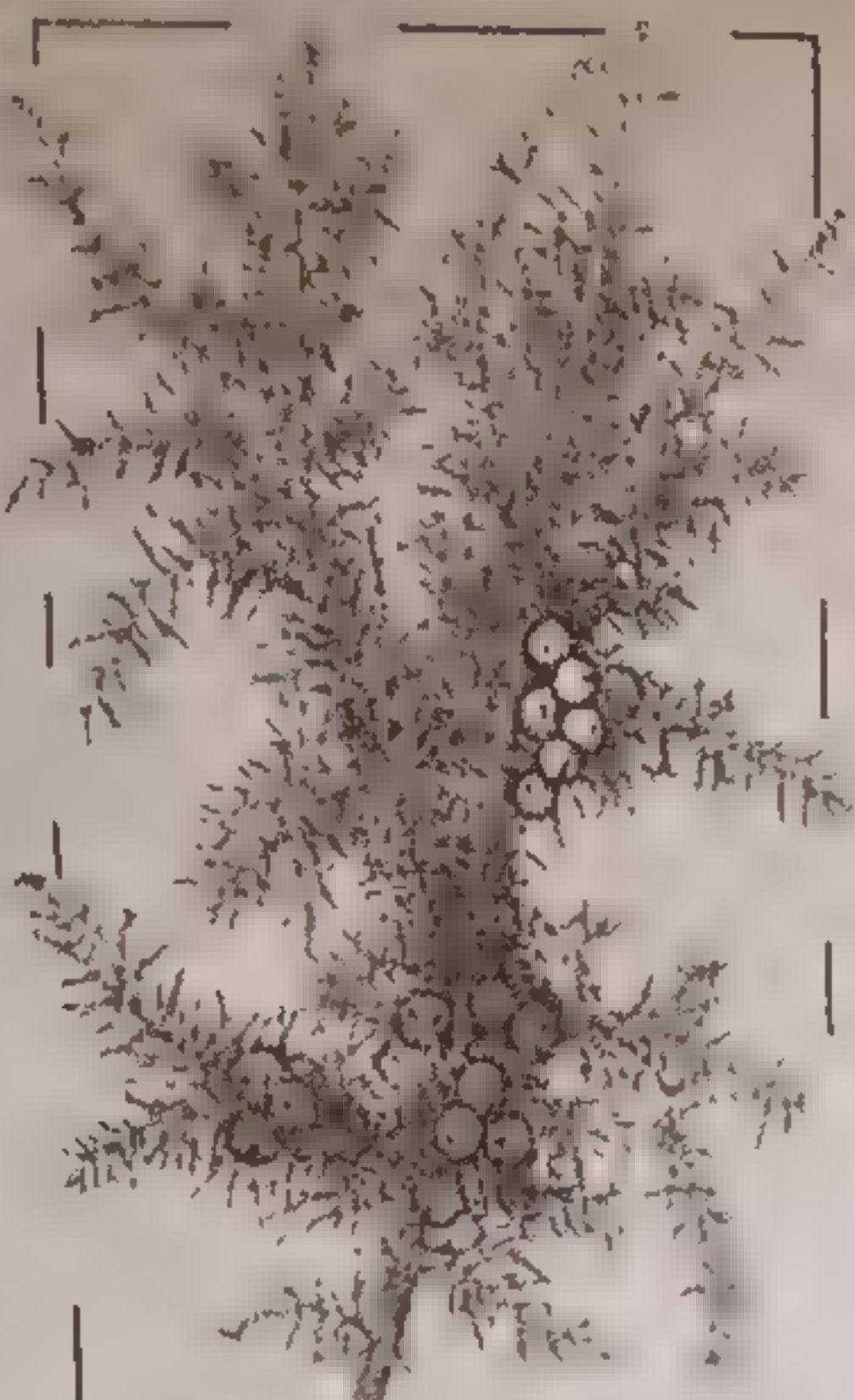
У нас в деревне все знают: вздуло живот - полынь поможет. 4 л. измельченной сухой травы заливаем стаканом кипятка, настаиваем полчаса, процеживаем. И пьем по ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Валентина Николаевна
Рябова,
Архангельская обл.

ли и абрикосы, бананы. То же самое можно сказать и о пище, богатой растительными волокнами.

Какая-то часть газов поступает в кишечник через рот. И поэтому человек, имеющий обыкновенное есть торопливо (а то и «на ходу») или беседовать во время еды, подвергает свой кишечник дополнительной нагрузке. Воздух вовсе не прочь покинуть приютивший его организм с противоположного конца желудочно-кишечного тракта.

И еще один момент: **сильногазированные напитки (или самофермен-**



Можжевельник

пользовать препараты-сорбенты. Самым знаменитым является **активированный уголь** - единомоментный прием нескольких таблеток часто способствует укреплению «газовой революции». Активированный уголь практически безвреден, и принимать его можно целиком и разделив таблетки на две или четыре части.

Несколько отлично от сорбентов «работают» так называемые поверхностно-

Замедленного действия

тирующиеся - типа кваса) способствуют развитию метеоризма. Особенно если человек употребляет их на ходу, в охлажденном виде, из большой бутылки во время беседы. Ну в общем, именно так, как это делают многие персонажи рекламных роликов. Немало газа поступает в желудочно-кишечный тракт и **при разговоре с курением.**

Определенную роль в повышенном образовании газов играют и **расстройства пищеварения, хронические заболевания кишечника, поджелудочной железы и желчного пузыря.**

Спасение от метеоризма

то же сделать, когда газы уже наполнили кишечник? Можно ис-

активные **препараты-пеногасители**. Симетиконовые препараты (эспумизан, дисфлатил и др.) разрушают стенки пузырьков, что образуются при перемешивании газа со слизистым содержимым кишечника. Дробясь, пузырьки легче и тише выводятся наружу, а главное - не вызывают болезненного перерастяжения стенок кишечника. Препараты можно приобрести без рецепта и употреблять самостоятельно, без контроля врача.

Есть еще «помощники», носящие грозное название **«ветрогонные»**. На самом деле, конечно, ничего грозного в них нет - это вполне **«мирные» укропная вода, тмин и фенхель**. Правда, принимать их лучше, когда человек уверен, что никакие этические нормы не помешают ему естественным путем освободиться от газов.

Сергей Гончар,
«Частная жизнь»

Простые и эффективные способы избавления от газов

■ Десертную ложку семян аниса с таким же объемом натурального меда сварить в стакане воды и пить отвар несколько раз в день.

■ Пить по утрам по ч. л. настоя **обыкновенного подорожника**. Не рекомендуется людям с повышенной кислотностью.

■ Если от газов бывает постоянная одышка, то помогает питье настоя листьев **фиалки**. Полстакана в день в любое время.

■ Если от газов испражнения стали зловонными, следует выпить натощак 2-3 стакана теплого некрепкого **звкалиптового настоя**. Через 3-4 дня повторить процедуру.

■ 2 ст. л. листьев мяты полевой залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2-1 стакану за 20 минут до еды 2-3 раза в день.

■ Настой цветков лаванды лекарственной: 3 ч. л. сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 10 минут, процедить и выпить за день.

■ По утрам принимать ст. л. отвара **полыни и меда** (на стакан кипятка ч. л. меда и ложку полынного порошка; вместо порошка можно брать сухие полынные листья).

■ Порошок из корня **де-вясилы** высокого смешать с медом и принимать по 5 г в день.

■ Если газы вызвали внезапные колики, надо быстрее сделать клизму из 5-6 стаканов воды с добавлением **ромашки**. После клизмы лечь, положить на живот грелку или бутылку с горячей водой. Кроме того, рекомендуется сварить семена **укропа** (ч. л. на стакан воды) и выпить отвар очень горячим.

■ Ст. л. истолченных семян **укропа** залить 1,5 стаканами кипятка (суточная норма), настаивать в закрытом сосуде 2-3 часа, процедить. Пить по полстакана натощак 3 раза в день. Для приготовления настоя можно использовать и листья укропа (в том же количестве).

■ Отвар **корневищ валерианы** лекарственной: 2 ч. л. сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

Сам себе доктор

Свою беду картошкой отведу

Мой папа всю жизнь мучился от метеоризма, а теперь и я. Все исследования желудка и пищеварительного тракта показали, что никаких особых заболеваний у меня нет. Но я заметила: стоит мне поесть «тяжелой» пищи, живот моментально вздувается. На собственном опыте убедилась, что метеоризма можно избежать, если жевать медленно, не торопясь, и не переедать, не пить газиро-

ванных напитков. Хорошо от газов мне помог и сок сырой картошки. Я пила его по стакану утром натощак, затем сразу ложилась в постель на полчаса. Через час завтракала. Пила сок 10 дней, затем 10 дней пропускала. Всего провела 3 курса лечения.

Моя подруга попробовала делать то же, и ей помогло.

Наталья К.,
г. Ярославль

Петрушка - лучшая подружка

Приехала я в деревню к родственнице. А там - молоко, творожок, сметана каждый день. Не привыкла я к такой

пище. Что ни съем - живот пучит. Так и приходилось все время дома сидеть. А хозяйка узнала о моих переживаниях и посоветовала попить настой корней петрушки. Сама и снадобье приготовила: 4 ч. л. свежих корней (можно и сухих) залила полстаканом кипятка, настояла 8-10 часов. Принимала по ст. л. 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

И дело на лад пошло: газы стали отходить, да и живот не таким переполненным казался. От молока и сейчас не отказываюсь, но когда пью его, на всякий случай готовлю настой из корней петрушки.

Т.П. Селезнева,
г. Мурманск



Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара укажите: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: givitca@atnet.ru

Сердолик поможет?

В спецвыпуске номер 12 прочитала статью «Лечение сердоликом». Сердцем чувствую: это то, что я так долго искала. У меня куча всяких болячек: гипертония, диабет, ишемия, стенокардия, панкреатит, холецистит...

А сноха перенесла операцию на кишечнике (злокачественная опухоль). Сейчас ей хуже, хотя прошло уже 5 лет. Падает гемоглобин. Хочется помочь и ей, и себе. Нам нужен прибор Бадигиной Е.И. Пусть он дорогой, займу-перезайму, лишь бы купить. Чувствую, что сердоликотерапия мне поможет, возможно, и снохе тоже (я ее очень люблю). Выручайте!

Н.П. Самсонова, 153003, г. Иваново, ул. Герцена, д. 30, кв. 17

Чем извести вителиго?

У моей дочери на руках и ногах появились белые пятна - витилиго. Кто знает стоящие рецепты от этого недуга?

Э.Ф. Гурулева, 672027, г. Чита, ул. Смоленская, д. 29, кв. 39

Только с родными мне хорошо

У меня церебрально-вестибулярное заболевание (если долго посижу или постою, становится плохо, кружится голова). Если кто знает, как лечиться народными средствами, напишите. Газеты выписываю три года, но о таком заболевании ничего не встречала.

И еще. Почему-то, когда со мной родные, мне хорошо, а как постою во дворе с посторонними людьми, то сразу становится хуже.

Мария Ивановна Пузырева, Коми, г. Емва, ул. Дзержинского, д. 68, кв. 31

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Сын болен нейродермитом

У него чешутся руки и ноги. Врачи говорят: аллергия на мороз. Но когда и нет мороза, зуд не отпускает. Сказали: если к 14 годам не пройдет, то останется на всю жизнь. А сыну скоро 14. Помогите! Ребенок очень мучается: постоянно чешется, плохо спит, нервничает.

Н.А. Никифорова, 162611, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Бардина, д. 29, кв. 77

Неужели маме нельзя помочь?

Моя мама вот уже много лет болеет. У нее внутричерепное давление. Сколько ни лечилась, а вылечиться не может. Но неужели ей нельзя помочь? Ведь есть же какие-то рецепты от этой проклятой болезни?

Наташа Слюсарь, 427580, Удмуртия, п. Кез, ул. Ардашева, д. 15

15 лет в голове шумит

После сотрясения мозга я никак не могу избавиться от гула и звона в ушах. Врачи помочь не в состоянии, решила искать лекарство сама. Травма была в 1985 году, с тех пор и мучаюсь. Мне 58 лет. Ради Бога, помогите!

Александра Петрова, 429360, Чувашия, Батыревский р-н, д. Тигашево

Нужен морозник

Моей маме 40 лет. У нее давно миома матки. Недавно я прочитала статью о морознике и подумала, что эта трава может помочь и моей маме. Пожалуйста, травники, вышлите нам морозник. Расходы оплатим - лишь бы мама выздоровела!

Людмила Богданова, 162300, Вологодская обл., Верховажский р-н, с. Верховажье, ул. Заречная Набережная, д. 3

При ходьбе - резкая боль

У меня очаговая гипертония мочевого пузыря, хронический цистит, остеохондроз. При ходьбе - резкая боль в лобке. Бесконечные позывы мочиться. Все назначения уролога выполняла, но результата никакого. Помогите, целители, травники. Сил больше нет! Жду с нетерпением помощи от вас, от любимой газеты.

В.И. Юдина, 155814, Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Боборыкина, д. 29а, кв. 44



регистрация
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 334 Тираж 313.686 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486 для Архангельской области
34259 - для других областей РФ
Цена в розницу свободная.

Время
подписки
в печать
по графику
оптима
17.00
оптима
17.00

Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
Факс (8184) 55-16-48
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор
Редактор
Корректор
Дизайн-верстка
Барболина Т.Е.
Крылова И.Б.
Михайлова Г.И.
Михайлова Г.И.
Михайлова Г.И.
Михайлова Г.И.

Ай, болит!

www.aibolit.arh.ru

Газета-целительница № 20 (304) издаётся в Кировской области с 1994 года. Выходит один раз в неделю.



Сильно колы беспокоит мозоль...

Дорогой "Ай, болит!". Лечусь по твоим советам уже не один год. Держу давление в норме, вылечил фурункулез, меньше стали беспокоить суставы. А вот сухие мозоли на ногах я вылечил еще тогда, когда не был знаком с "Ай, болит!". Научил меня этому старый боцман, когда стояли под разгрузкой на Кубе. Я брал корку лимона с мякотью и привязывал ее к распаренной мозоли. Повторял процедуру

через два дня. Обычно 3-5 сеансов хватает, чтобы мозоль сошла навсегда.

Ю. Веселов,
Калининградская обл.

Мне бы витилиго одолеть

Для лечения витилиго нужны корень ревеня и сок листьев мальвы. Кто может, вышлите, пожалуйста, поскорее. Оплату гарантирую.

Игорь Андрухив,
г. Мурманск,
главпочтамт,
до востребования

Прогнала сухой кашель

Запустила однажды кашель - пошёл какой-то лающий, сухой. Много я трав перепробовала. Сейчас завариваю лабазник, таволгу вязолистную, добавляю туда немного чёрного паслена. Паслен ядовитый, поэтому "знакомилась" с ним осторожно. Кашель сразу мягкий стал и не такой настырный.

Нина Павловна Шабалина,
Кировская обл.

Уточняем цену

Приносим извинения читателям и уточняем: Г.П. Епишев высылает закваску по цене 40 руб., а не 20 руб., как было указано в письме "А закваска - просто сказка!" ("Ай, болит!" № 14).

Редакция

Спасибо за драгоценную россыпь

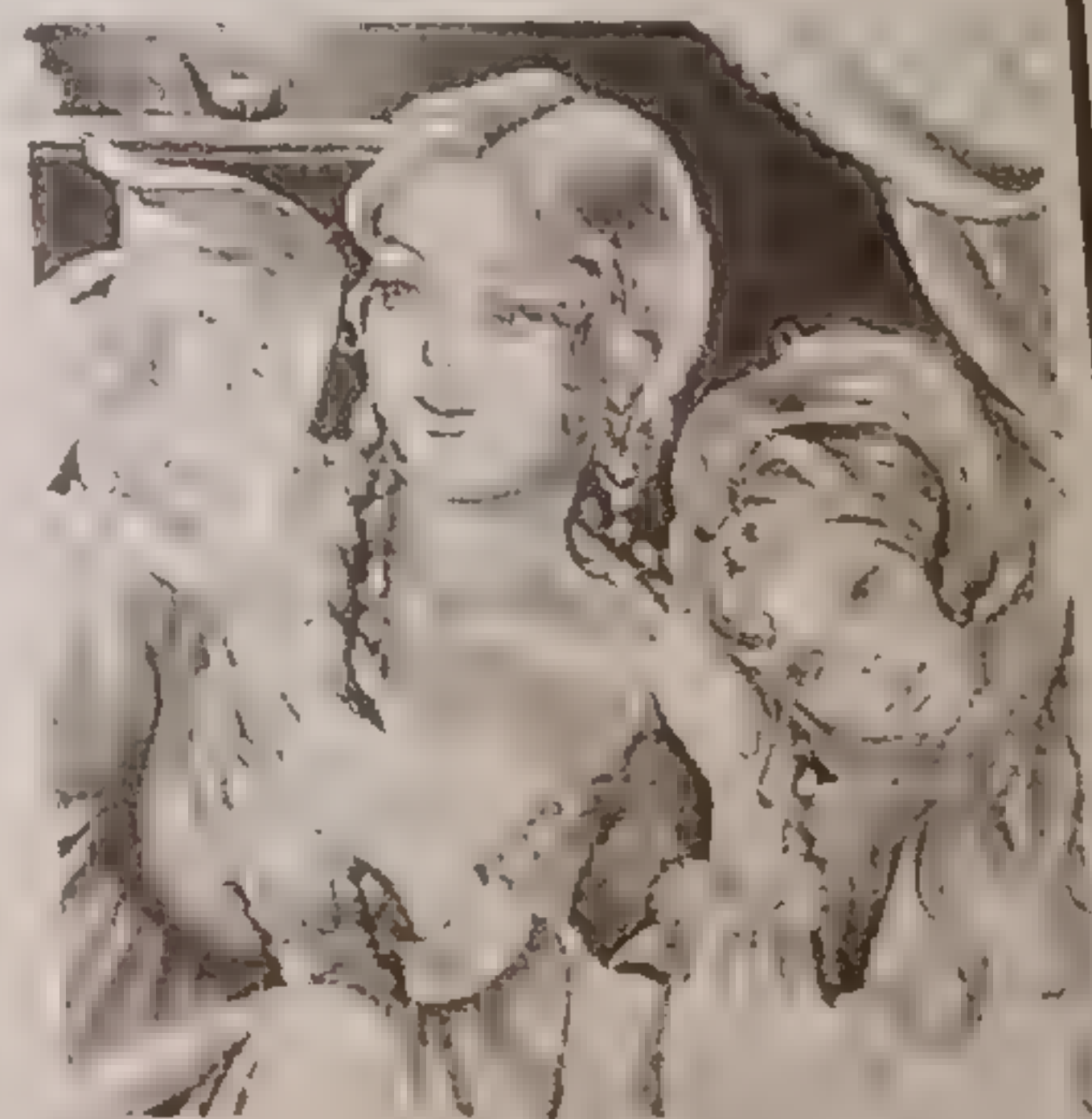
Спасибо этой газете за драгоценную россыпь советов. Я всегда покупала ее и находила много интересных рецептов и для себя, и для своих друзей и родных. А с этого года стала постоянной читательницей - подписалась на "Ай, болит!" и спецвыпуск.

Л.В. Туманова,
Московская обл.,
г. Софрино

Всегда под рукой!

На здоровье не экономишь. Вон дочь: кое-когда купит "Ай, болит!" - и ладно, думает. Не подписывалась на него, деньги экономила. А тут муж ее ногу повредил. Не одну неделю в больнице провалялся - до конца не вылечился. Тут-то дочь и забежала к нам в поисках недостающих номеров газетки-целительницы. И нашли мы нужные рецепты! Сейчас зять здоров. А дочка "Ай, болит!" выписала. Сама поняла: надо его всегда иметь под рукой.

Евгений Васильевич
Топорков,
г. Йошкар-Ола



Обратите внимание!

Для начисления гонора теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного

страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса). Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

"Рыдающее дыхание" избавит от рыдания

Хочу поделиться своим методом излечения с помощью "рыдающего дыхания". Методика очень проста и эффективна. Благодаря ей я излечилась от ИБС, гипертонии и остеохондроза, а была инвалидом II группы, еле ходила. Сейчас работаю, поднимаюсь на 5-й этаж без одышки. Муж излечился от энцефалопатии (спазмы сосудов головного мозга), ему 74 года. Сейчас живем без таблеток, а скорая забыла наш адрес.

Используя "рыдающее дыхание", можно избавиться от ишемической болезни сердца, атеросклероза коронарных сосудов, гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхиальной астмы, болей в суставах, остеохондроза, нормализовать сон. Вышлю методику за небольшую сумму: 15 рублей переводом или 20 рублей наложенным платежом.

Любовь Афанасьевна Карагузева,
640000, г. Курган, а/я 2215

И коже калина поможет

Кто-то спрашивал, как от диатеза ребенка вылечить. Может, мое средство поможет. 3 ст. л. цветков калины залейте 2 стаканами кипятка, и пусть постоит под крышкой 3 часа. А пить давайте по ст. л. 4-5 раз в день.

Бабушка Катя,
г. Пермь

Будут волосы густыми

Маша из Первоуральска! Попробуй-ка волосы укрепить смесью из растительного, касторового масла и шампуня, взятых поровну. Можно и яичный желток добавить.

Разогрей на водяной бане и втирай по проборам от шеи, висков и лба к макушке. Потом голову оберни компрессной бумагой и завяжи теплым платком. А через 2 часа вымой. Да ополосни отваром крапивы, листьев березы или полевого хвоща. И будут волосы красивые да густые.

Надежда Шевцова,
Волгоградская обл.

Ноги освежает и от пота спасает

Тут вот девочка 16 лет из Свердловской области горевала, что ноги сильно потеют.

Так есть такое средство - "Борозин". Оно и ноги освежает, и от пота спасает. В одной упаковке 5 пакетиков с порошком. Засыпьте его равномерно в пару обуви. Дней 5 подаете - на 2 месяца о своей неприятности забудете. А купить его можно в аптеке.

Л. А. Богданова,
г. С.-Петербург



Лишай

бонится маслом

Уважаемая Галина Ивановна! Опоясывающий лишай я вылечила нерафинированным подсолнечным маслом. Каждые три-четыре часа натирала им очаги и завязывала шалью. Буду рада, если поможет и Вам.

Любовь Бобылева,
Оренбургская обл.

Так и знай, поможет чай!

Многие спрашивают, как от астмы избавиться.

А поможет багульниковый чай. Растение это знают многие, если не все. Собирают его во время цветения. Срезают ту часть, с которой начинаются листья, связывают в пучки и сушат на чердаке, подвешивая. А цветет он в мае-июне. Готовить чай просто: 25 г измельченной травы с цветками залейте литром кипятка. Хорошо бы добавить к багульнику 15 г листьев крапивы малой. Заварите с вечера и пейте на следующий день, когда захотите. Еще такой настой можно давать детям при сильной простуде: по ч. л. 5-6 раз в день.



Г. М. Орлов, г. Мурманск

Здравствуй,

Бартолинит давно забыт!

Прочитала вопрос Светланы из Омской области о бартолините и решила рассказать, как я сама вылечилась. По совету женщины из больницы - дай Бог ей здоровья! - взяла тонкую ткань (чуть пошире гноиника), пропитала её спиртом, мазью

Вишневского и прикрепила на ночь. Утром весь гной был на материи. Через какое-то время у меня снова образовалась шишка на том же месте. Повторила лечение и вот уже больше 10 лет не вспоминаю о бартолините. А ведь сначала мне тоже назначили вылушивание.

Надежда Федорахина,
Свердловская обл.,
г. Нижний Тагил

Пусть сын раскается и простит врагов

Я от души хочу, уважаемая Н. С. Авдоница из г. Аткарска, чтобы Ваш сын поправился. Пусть проанализирует неприятности и сделает вывод: в чем-то он виноват сам. Пусть раскается и простит врагов. Пусть поблагодарит Бога за то, что тот сотворил его и что он живет на Земле. Не надо обижаться на свою судьбу. Если все это он поймет, сделайте следующее. На заре прочтите 3 раза молитву "Отче наш". Поса-

дите сына на маленький стульчик, зажгите свечу и по часовой стрелке совершите ею 33 круговых движения над его темечком. Делайте так 12 дней подряд.

И все эти дни два раза в сутки обносите жилище свечой и давайте сыну по 2 стакана в день отвара неочищенного овса: семь горстей залейте водой и варите 1,5 часа на медленном огне, чтобы отвара получилось два стакана. Во время варки читайте 5 раз "Отче наш".

Примерно такой же случай был в нашей деревне в 50-е годы. И знахарка вылечила больного так, как я описала.

В. Карпова,
г. Чебоксары

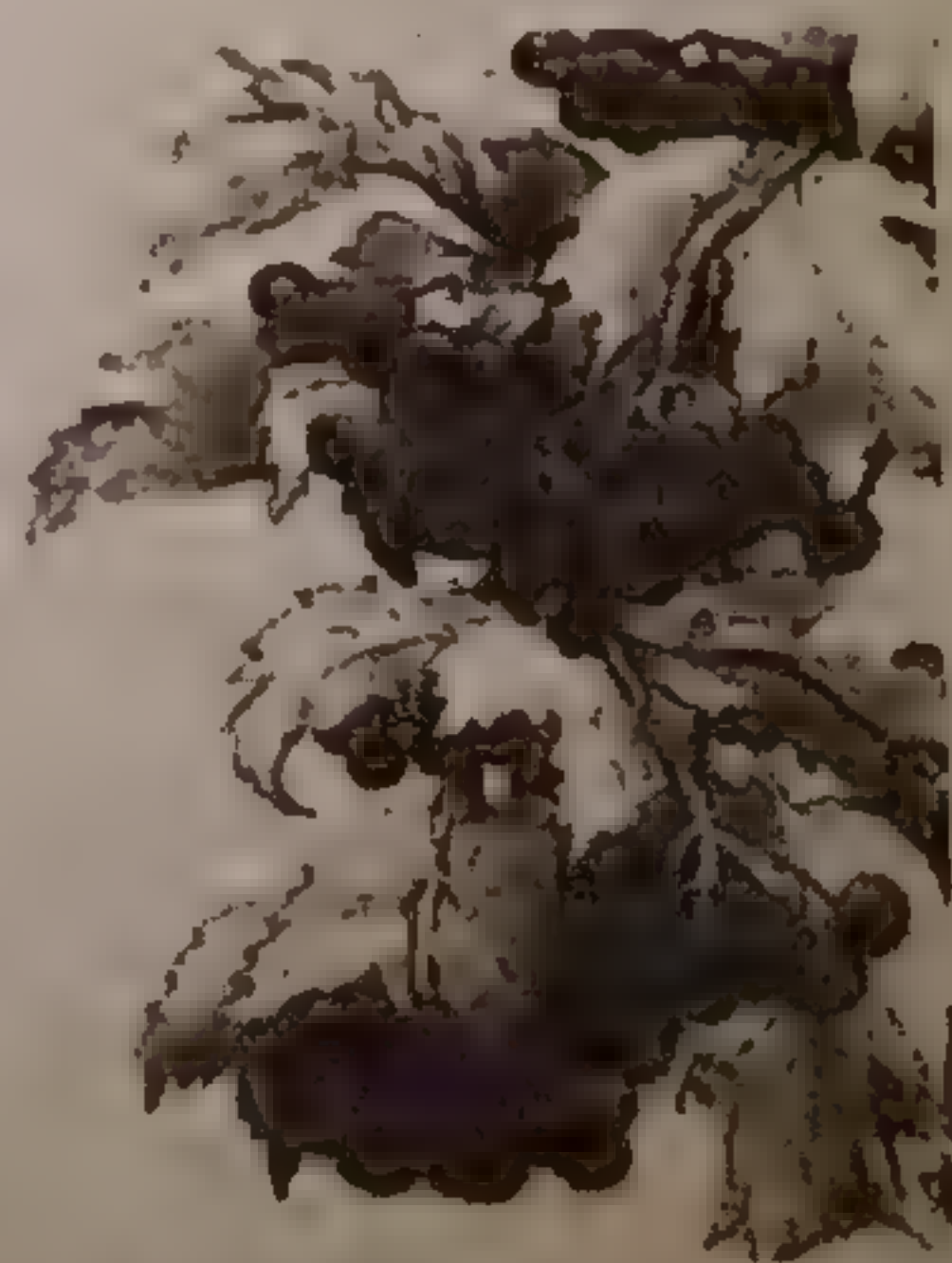
Уймёт калина кашель сильный

Ирине из Архангельска, что искала рецепт от астмы, я могу такое средство посоветовать.

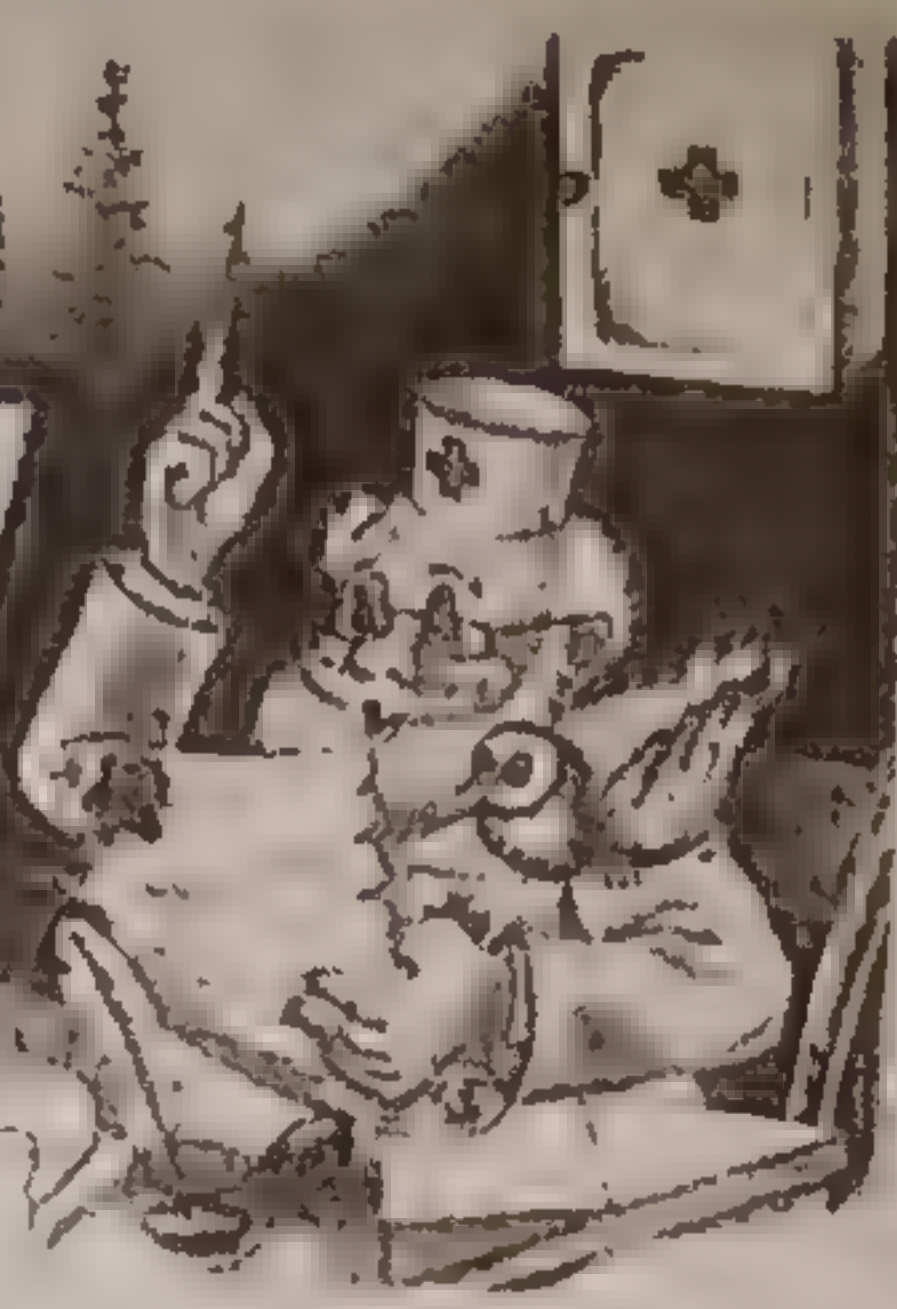
Смешайте по пол-литровой банке ягод калины, сахарного песка и водки. Посуду закройте пластмассовой крышкой и поставьте на полмесяца в шкаф. Принимайте лекарство 3 раза в день по столовой ложке.

Моя теща так лечила астму. Болела она сильно, но после приема наливки от мучений избавилась. Да я и сам пил, когда сильный кашель доводил. После 1-2 чайных ложек сразу легче становится. А рецепт узнал от рязанских деревенских старушек и пользуюсь им уже 25 лет.

Н. В. Баландин,
Рязанская обл.,
с. Поляны



доктор Айболит!



Мордовник - средство от склероза

Н.В. Торонцева из Уссурийска и Р.С. Найдено из Петрозаводска ищут средство от рассеянного склероза. Попробуйте семена мордовника шароголового. Те, кто лечился этим растением, утверждают, что оно помогает не только приостановить развитие болезни, но зачастую и излечить ее.

Две ч.л. семян мордов-

ника заваривайте стаканом кипятка. Настаивайте ночь в термосе. Выпивайте в течение дня в 3-4 приема. Курс лечения 2 месяца, перерыв 10 дней.

Если вы желаете выращивать мордовник, лаконос, эхинацею, руту, душицу, зверобой, расторопшу и другие лекарственные травы на своих грядках, пишите. Вышлю также каталог в вашем конверте.

Наталья Колесник,
353185, Краснодарский край,
г. Кореновск, ул. Колхозная, д. 10

Помог один фурацилин

Отвечаю девушке, страдающей от гипергидроза. Лет 30 назад со мной такое же было. И мази разные пробовала, и на кварц ходила - да только не становилось легче. До тех пор, пока новый врач в поликлинике не посоветовал ранки **фурацилином обрабатывать**. Я послушалась - потихоньку всё и зажило. А на руках меж пальцев осталось только несколько беленьких пятнышек.

Татьяна Замятина,
Кировская обл.

Не согорит ли мокрица?

Хочу помочь девушке из Карелии вылечить гипергидроз. Были у моего сына жуткие водянистые пузыри на руках и ногах. Хорошо, соседка подсказала: **попробуй, мол, напаром мокрицы полечить**. Набрала я в саду травки этой, водой холодной промыла, кипятком залила и крышкой накрыла. А как стало остывать - вылила в тазик и заставила сына прогреть в нем болячки. Сделали так несколько раз, и все быстро прошло. А напар можно приготовить и из сухой мокрицы.

Мишина,
г. Новокузнецк

Говорит экземе мазь: слазь!

Уважаемая Катюша! Спешу Вас успокоить и помочь Вашему сыну. У моей дочери тоже была экзема, правда, не на ноге, а за ушами и на шее. Добрые люди подсказали очень простой рецепт. Я мелко толкла таблетку стрептоцида, а затем по капле добавляла рыбий жир до тех пор, пока не получалась мазь - гус-

тая, как сметана. Намазывала прямо на трещины и покраснения, сверху прикрывала целлофаном и завязывала. Повязки меняла 2-3 раза в день. Мазь каждый раз готовила новую.

Дочери вечером намазала болячки, а утром уже все подсохло. Но лечить нужно до полного выздоровления. Желаю Вам терпения, а Вашему сыну - выздоровления.

Надежда Покошева,
Удмуртия, п. Кизнер

Чайный гриб пощипать - вывести хрящи

Я хочу рассказать Г.Ф. Крещеновой (г. Ижевск), как растущие после перелома хрящи можно убрать. С ними-то ни сидеть, ни ходить невозможно.

У моей дочери после травмы начал расти хрящ. Врачи плечами пожимают, что делать, не знают. А я еще раньше шишку себе на ноге свела чайным грибом. Вот и дочери начала приклады-

вать кусочки чайного гриба на хрящ. За ночь пленочки гриба высыхают, как бумажки делаются. Так вот и прикла-

дывала каждый вечер, пока все не рассосалось.

Вера Ядришникова,
Читинская обл.



Диета по гороскопу

Телец

21.04 - 20.05

Рекомендуемые продукты - продукты моря: артишок, капуста, лук, свекла, тыква, щавель, цветная капуста, редис, печень говяжья, свиная и тресковая, морковь, зеленый лук, растительное масло.

Не рекомендуется пища богатая крахмалом, кондитерские изделия.

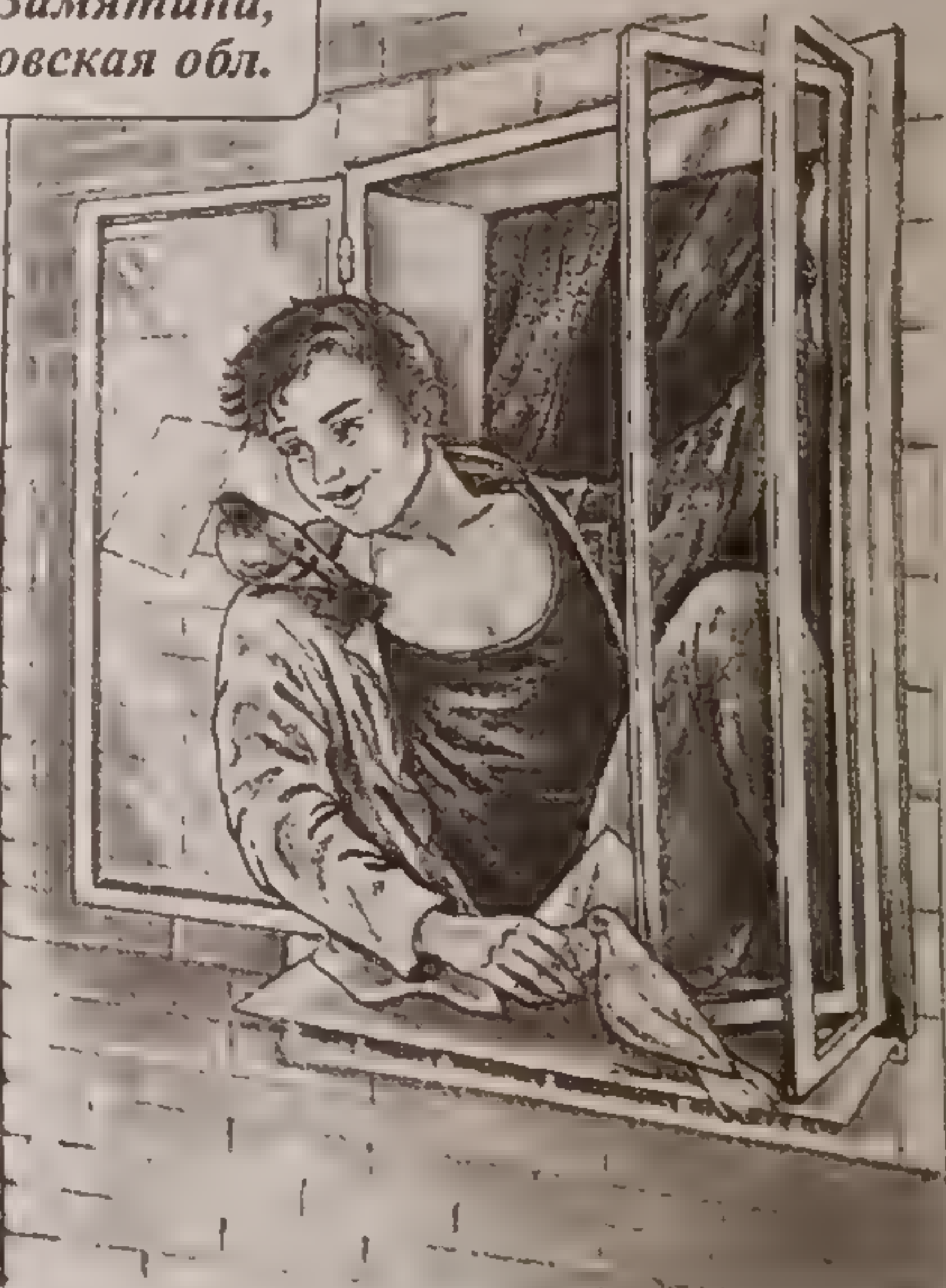
Ешь завтрак хреновый - станешь как новый!

У друга моего давнего, Володи Емельянова, обнаружили стенокардию. Он и в больнице лежал, и таблеток попил немало. Да сердечку-то лучше не становилось. А тут как-то приходит ко мне и просит хрена свежего. Вот удивил: во многом у нас с ним вкусы схожи, а знаю: острых приправ Володя не любит. «Чего там любить - лечиться буду. Теперь и своего насажу целую грядку. Мне ведь, может, три года есть его придется».

Натирал он чайную ложку хрена и добавлял мед так, чтоб все в столо-

вой ложке уместилось. Съедал эту смесь натошак за час до завтрака. Поначалу иногда бывало неприятно в животе, так он дозу хрена снижал, а затем снова доводил до прежней. Ел смесь месяца. И в это время не курил и не пил спиртного. Два месяца передохнул и снова - месяц по утрам хрен с медом. А всего 6 месяцев смесь эту ел. Так ведь уже после первого курса заметно мой друг повеселел. А через 3 года врачи подтвердили: сердце здорово.

Григорий Черняков,
Приморский край



ЛЕЧЕНИЕ

Спасение

от онемения

У соседки моей, бабушки Жени, кончики пальцев, бывает, будто чужие. Онемеют - спасу нет! Вилку-ложку едва держит. Пришла ко мне: "Помоги, если сможешь...". А сама - в слезы.

Подвела я ее к рукомойнику. Сполосни, приказываю, свою мурлышку. Да не три, не три полотенцем-то. Это же самый простейший способ водолечения - умывание рук, ног да лица.

Успокоилась соседка. Уложила ее на диван. Говорю: сегодня у меня на очереди водяные нашлепки. Я их так окрестила. Чему помогают? Прежде всего - общему состоянию организма. Легла она на живот, вольно так, удобно. Руки вытянула, тело расслабила.

Пока соседка пристраивалась, я в чашку эмалированную воды литр налила. Добавила настоя чабреца со стакан. Он у меня всегда готов - сама пью и гостей угощаю.

Теперь все готово для лечения. Спину бабушке оголила и по левой стороне от шеи сверху вниз и вдавливаю ложкой, растираю как бы полосой воду с чабрецом. Если есть на уме какие-то хорошие слова, говорю. Водой да лож-

кой я и снимаю всю плохую энергию от шеи до ягодиц. С одной стороны получается обычно 8-10 полос. Они должны быть розового цвета.

Потом перешла на правую сторону. Мысленно представила, что этими водяными нашлепками убираю боль сверху вниз. Такие же втирания делала под коленом - там еще сохранилась плохая энергия.

Отдохнула немного, лежит и молчит бабушка Женя. Потрогала кончики ее пальцев - теплые. Значит, первый результат есть.

Соседка перевернулась, и я все повторила на груди, начиная с левой стороны. В последнюю очередь водяные нашлепки-втирания сделала на внутренней стороне локтей. Все, на этот раз помогла, как смогла. Я всем, кто ко мне обращается, всегда повторяю: одни и те же втирания дважды делать не следует. Отдохните два-три дня, потом - пожалуйста. И лучше этими процедурами заниматься на ночь.

Поднялась с дивана бабушка Женя. Лицо порозовело. Хотела было сказать спасибо, да опередила я ее: "Приходи-ка лучше послезавтра, ближе к вечеру".

Рассказ целительницы
записал В. Березин,
Читинская обл.

Обливание отдаст боль на заклятие

Тетка моя очень страдала от головной боли. Научила ее бабка Саня: "В новую посудину в среду на Страстной неделе зачерпни воды в проруби, перекрести и покрой чистым полотенцем. А в два часа ночи три раза перекрести эту воду, ковшем зачерпни и облейся с головой. Ничем не вытирайся, надень чистое белье". Тетя все так сделала, остатки воды в палисадник вылила. И действительно: перестали ее донимать головные боли.

В. Карпова, Чувашия

Эта методика прошла неоднократную проверку и подтверждение в Научно-практическом центре традиционной медицины и гомеопатии Минздрава РФ.

При грамотном исполнении упражнений по биоэнергетической зарядке воды происходит то же, что и в гомеопатии, когда средство, не содержащее ни одной физической молекулы лекарства, имеет вполне ощутимую целебную силу.

Вы заряжаете воду своими мыслями, своими биотоками. Вода впитывает в себя, обладая "памятью", биоэнергетическую информацию, в которой содержится приказ Вашего сознания, проходящий через весь организм в целом.

Перед выполнением лю-

бого нижеописанного упражнения необходимо подготовиться к нему: сначала произвести набор энергии, настроившись на контакт с Высшим Разумом. Затем обе ладони рук промассировать одна об другую поочередно, чувствуя, как Вы замкнули их в цепь с Вашим телом и Душой в единое целое. Промассировать 3-5 раз места между пальцами каждой руки, складывая их в кулак, но не сильно. Вы должны осознавать, что левая рука является приемником, а правая - источником Вашего биополя (учитывая, что человек правша).

Для зарядки лучше брать дистиллированную или свежетающую воду. Эта вода станет чистым листом для биоэнергоинформационной записи. Для обычных тренировок по-

дойдет водопроводная вода.

Упражнение №1

Желательно выполнять на свежем воздухе. Поставьте наполненный на 2/3 водой стакан на ладонь левой руки. Правой рукой очертите над поверхностью правостороннюю (по часовой стрелке) спираль из 35 или 42 витков (кратное числу 7).

Заряженная подобным образом вода обладает положительным потенциалом, электропроводность ее повышается.

Упражнение №2

Лучше выполнять в темноте.

Стакан с водой ставится

на ладонь правой руки, а левой Вы закручиваете над поверхностью воды левостороннюю (против часовой стрелки) спираль - также из 35-42 витков.

Заряженная подобным образом вода обладает отрицательным потенциалом, электропроводность

ее понижается.

Упражнение №3

Выполнив задание № 1, мысленно пропустите через воду энергетический шарик цвета золота любого диаметра, но не больше диаметра сосуда, находящегося у Вас в руках.

Вода при этом приобретает свойства "золотой" воды-бальзама, заживляю-

Поспешите -

ВОДОЙ



Ключевая вода помогла без труда

Коклюшем я заболела, когда работала медсестрой в инфекционном отделении: перекрывает горло - ни вдохнуть, ни выдохнуть. Ингаляции, таблетки и уколы не помогали. Как-то соседка по даче сказала, что коклюш у них в деревне лечили ключевой и колодезной водой. Не поверила я сначала - сама из-за приступов кашля пила только тёплое. А потом надоело всё до чертиков, решила - будь что будет! И напилась от души холодной воды из колодца. В тот же день к вечеру гораздо легче стало, да и ночь проспала спокойно. А через неделю - хотите верьте, хотите нет - и вовсе забыла о коклюше!

Лидия Конарева,
г. Сыктывкар

Почти кипятком быстро помог

Помню, в детстве еще, заболела у меня голова. Да так сильно, что ни лечь, ни сесть. Да и от таблеток толку не было. Как с утра с болью проснулась, так до обеда и мучилась. А потом пришел папа и говорит: "Возьми-ка горячую воду, какую только вытерпеть сможешь, да на голову полей". Целое ведро воды вылила, голову полотенцем закутала и спать легла. А проснулась - боли-то нет!

Раиса Николаевна
Ахмедзянова,
Тверская обл.

Люди тертые используют "живую" да "мертвую"

Уже больше 10 лет я не обращаюсь к врачам. А все потому, что купил однажды брошюру о "живой" и "мертвой" воде. Устройство для их получения каждый может сделать за считанные минуты, главное - выдержать нужные параметры. Что только нельзя исцелить "живой" и "мертвой" водой: ангину и аллергию, радикулит и геморрой, лишай и экзему, целую кучу других болезней! Если кто заинтересовался, напишите, не пожалеете! Отвечу всем.

Александр Шибаев, 347904, г. Таганрог, а/я 29



Все по науке

Научно-исследовательская лаборатория совместно с военным заводом выпустили партию бытовых электроактиваторов воды, изготавливающих так называемую "живую" и "мертвую" воду. Установки выгодно отличаются от ранее выпускаемых. Цена - 560 рублей без стоимости пересылки.

Обращаться: 404110, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Свердлова, д. 39, кв. 54. Звонить: ИНД. 8443, т. 27-56-41 (до обеда), т. 31-60-27 (до 22 часов), С.А. Полякову

Моего мужа от сильного сердцебиения наша местная бабуля-знахарка водой вылечила. Однажды уж больно сильно его прихватило: руки-ноги ледяшками сделались, на лбу испарина выступила. А бабуля ему на живот вдвое сложенное и водой намоченное полотенце положила. Минут 15 он в постели полежал, сердце-то трепыхаться потише стало...

На 2-й день

бабуля сделала мужу два полных обмывания в постели. Сначала обмыла грубым, смоченным в воде полотенцем спину и позвоночник, а затем грудь и живот. Сделала это быстро: в течение минуты. Потом также быстро обмыла руки и ноги.

На 3-й день знахарка принесла с собой длинную рубаху-халат из грубого холста. Намочила ее

в холодной воде, выкрутила и быстро надела на мужа, запахнув полы. Уложила на широкое шерстяное одеяло, плотно им укутала, а сверху еще и периной прикрыла. И велела так часа полтора-два лежать.

На 4-й день муж разделся до пояса, сел на стул. Бабуля поставила перед ним на невысокий табу-

ртом. После этой ванны целительница обмыла мужу грудь, спину и руки свежей водой. Не одеваясь, он походил по комнате, пока тело не обсохло. Но и это еще было не все.

На 5-й день - еще одна ванна, теперь уже ножная. Уселся муженек на широкое шерстяное одеяло на стул, ноги в ушат с горячей

водой опустил, а знахарка ноги

и ушат плотно одеялом обернула. Минут через 5-10 воду подогрела. Попарил муж ноги полчаса, а потом холодной водой обмыл. В таком порядке знахарка сделала несколько процедур.

Вот уж 16 лет прошло, сердце у мужа - дай Бог каждому!

Г. П. Григорьева,
Чувашия

Процедуры водные - сердцу угодные

рет ушат, на три четверти наполненный кипятком. А чтобы вода не остыла, прикрыла его крышкой да мокрым полотенцем. Муж оперся ладонями на ушки посуды, а знахарка, накрыв его с головой шерстяным одеялом, осторожно сняла под одеялом крышку с ушата. Голову, грудь и спину обдало паром. Длилась процедура минут 20-25. Вдыхать пар надо и носом,

Сам себе доктор

щего ранки и дающего силу, и имеет положительный потенциал.

Упражнение №4

Выполнив задание №2, мысленно пропустите через воду энергетический шарик цвета серебра любого диа-

Воду зарядите!

метра, но не больше диаметра самого сосуда, находящегося у Вас в руках.

Вода приобретает свойства "серебряной" воды, подавляющей болезнетворные микробы, и имеет отрицательный потенциал.

Упражнение №5

Настройте себя на волну положительного настроения или состояние подъема. По-

чувствуйте себя здоровым и сильным, веселым, любимым и любящим, красивым и жизнерадостным и т.п. Одним словом, испытайте ощущение наполненности радостью и счастьем. А если Вы уже в таком расположении духа - это еще лучше. Этот настрой и передайте воде (согласно упражнению №1), т.е. зарядите ее.

Затем залейте воду в бутылочку про запас, она пригодится Вам в случае "синдрома магнитной недостаточности" (стресса или депрессивного состояния). Эта вода приобретает свойства мощнейшего биостимулятора.

○○○

Правильно заряженная вода не портится и не теряет своих целебных свойств годами. Хранить ее необходимо в сосуде из темного материала, лучше в пластиковой бутылке, в домашних условиях, не подвергая замораживанию, нагреванию и ультразвуковому воздействию.

Т. Н. Васильева, биоэнерготерапевт,
"Народная медицина России:
теория и практика"



Поможем советом



тность детей от наркотиков за последние 5 лет возросла в 42 (!) раза, а количество наркозависимых увеличилось более чем в 30 (!) раз. Каждое 4-е (!) преступление связано прямо или косвенно с наркотиками, а СПИД следом за наркоманией уже пришел даже в сельскую глубинку.

Успех -

это комплекс мер

Медицинскими подходами достичь успеха возможно лишь в 3-7 %. Наркомания излечивается только при комплексном воздействии на физическое, психическое и духовное состояние, т. к. психическая зависимость от

тры единичны (Германия, Швеция), т. к. требуют больших средств для своего строительства и функционирования, но их эффективность позволяет достичь полного отказа от наркотиков у 87-93 % наркоманов (!). И государства, заботящиеся о здоровье своих сограждан и думающие о своем будущем, выделяют средства на создание таких центров.

Россия переживает глубочайший системный кризис во всех сферах жизни. Так давайте же сами, если этого не могут чиновники, построим народный Храм Возрождения и Братолюбия!

средствами. Для реализации первого этапа программы духовного и психофизического возрождения наших детей, попавших в наркотическое рабство, открыт благотворительный р/с, и если Вы сегодня перечислите хоть рубль, то имеете полное право спросить с меня - Земского Олега Сергеевича - директора программы "Будущее без наркотиков", отца троих детей, врача, народного целителя и христианина - куда он потрачен.

Мы смогли воссоздать Храм "Христа Спасителя", и только мы с вами создадим "Храм Возрождения".

Чем раньше в России начнут функционировать центры медико-социальной реабилитации, ориентированные на духовные

ценности человека, тем меньше денег получат торговцы белой смертью - наркодельцы, тем меньше оружия поступит в горячие точки и меньше наших детей и братьев погибнет от рук террористов, тем спокойнее будем спать все мы, не ожидая очередных взрывов!

Низкий Вам поклон от имени всех страждущих, кому Вы протянули руку помощи, от имени всех родителей, чьих детей Вы спасли от рабства наркотиков.

Храни вас Бог, люди добрые! Аминь.

Олег Сергеевич Земский, директор программы "Будущее без наркотиков"

"Просящему да воздастся, дающему да приумножится" - эти слова Иисуса я обращаю сегодня к Вам: отец и мать, депутат и бизнесмен, фермер и домохозяйка, пенсионер и безработный - ко всем, кто способен сострадать чужой беде и готов протянуть руку помощи.

В последнее время наркомания буквально захлестнула все регионы России! Каждый третий (!) молодой человек, не дай Бог, Ваши сын или дочь, уже имеет опыт употребления сильнодействующих наркотиков, и зло теперь стучится практически в двери каждой семьи.

Один наркоман вовлекает в течение года минимум 13-15 человек в этот смертоносный омут. И чем больше наркозависимых, тем меньше шансов убеждать у оставшейся молодежи. Не спасают ни материальное положение, ни связи, ни деньги, ни угрозы и наставления.

Жизнь наркомана недолга

Средняя продолжительность жизни активного наркомана 10-12 лет, а сопутствующие наркомании СПИД, агрессивные гепатиты, органические поражения головного мозга, сифилис, психозы с самоубийствами, шизофрения и поражения сердца еще больше укорачивают жизнь этих несчастных людей. В России уже сейчас количество употребляющих сильнодействующие наркотики превысило 10 млн. человек (но статистические данные далеки от горькой реальности!). Смер-

наркотиков значительно сильнее физической. Поэтому необходимо создание высокоэффективных медико-социальных реабилитационных центров для лиц с наркозависимостью. Это абсолютно новые учреждения, функционирующие под эгидой Русской Православной Церкви и воплотившие в себя последние достижения в области медицины, психологии, психиатрии, социологии и педагогики с многовековым опытом христианства в помощи душевно и духовно больным. Создаваемые в Европе подобные цен-

Без веры в свои силы, без Божьей помощи, без осознания значимости своей личности для общества, без опоры на духовный мир человека, раскрываемый служителями Церкви, достижение таких результатов реабилитационных программ немыслимо.

Откройте свое сердце для любви

Я призываю Вас открыть свое сердце для любви к ближнему и посылать помощь



расчетный счет для добровольных пожертвований:
ООО "Санатиз", ИНН 5318006677,
р/с 40702810543170100183
в Чувовском ОСБ 1975
Новгородского СБ РФ,
к/с 3010181010000000698, БИК 044959698

Всем белым светом

Насколько серьезна опасность, в связи с которой бьет в набат О.С. Земский, говорит и наша редакционная почта. Почти каждый день нам приходят такого рода письма.

Умоляю: помогите!!!

Не так давно я узнала, что мой сын наркоман. Мы обращались к 12 врачам, заплатили большие деньги, но все без результата. Что делать дальше - не знаем. Может быть, кто-то сможет помочь в нашей беде? Подскажите, ради Бога, адреса лечащих людей. За все заплатим. Прошу, умоляю, отзовитесь, добрые люди!

Татьяна Иванова,
193231, г. С-Петербург,
ул. Чудновского, 9, кв. 21

Меня это не касается?

Возможно, кто-то облегченно вздохнет: "Слава Богу, меня эта беда не касается". Не зарекайтесь, друзья! Беда настолько близка и коварна, что не сегодня-завтра может так или иначе задеть каждого. И Вы с отчаянием и болью будете кричать: "Помогите!!!"

Зачем ждать этого?! Когда-то еще наша медицина действительно раз и навсегда сможет избавлять человека от пагубного пристрастия?! Так да-

Помогите спасти дочь от наркотиков!

Обзвонили все клиники Москвы, где избавляют от наркозависимости. Цены сумасшедшие! Где же взять тысячи долларов, если живем на одну зарплату?! Может, знает кто адреса наркологических клиник, где доступные цены? Напишите в газете. Буду вам очень благодарна

Ирина Семенова,
г. Мурманск

Уважаемая Ирина Ивановна, а попробуйте обратиться в подмосковную клинику г. Бала-

Это - крик нашей души!

Пишут вам матери, дети которых стали наркоманами. Откликнитесь, пожалуйста, на наш крик души! Как можно побороть эту страшную беду? Помогите нам спасти наших детей! Мы будем рады любому совету. Очень надеемся на доброту и отзывчивость людей.

И. В. Перемтова,
346405, Ростовская обл.,
г. Новочеркасск,
ул. Некрасова, д. 21

Давайте вместе противостоять беде!

вайте сами, сообщая, как призывает О.С. Земский, противостоять злой беде!

Тут во многом могут помочь и общины, занимающиеся реабилитацией наркологических зависимых. Их адреса можно получить в Православном центре реабилитации: г. Москва, Большая Ордынка, д. 20, при храме чудотворной иконы Божьей Матери "Всех Скорбящих Радость".

В связи с этим стоит обратить внимание еще на одно письмо.

шиха (в трех километрах от кольцевой дороги Москвы). Телефон (095) 524-21-16. Цены самые минимальные, современное оборудование, высококвалифицированные специалисты рады будут оказать Вам помощь.

Кстати, наркологи признают, что во многом усугубляет состояние больных наркоманией неверие их самих и их близких в возможность излечения. Пусть даже у кого-то и был неудачный опыт оздоровления - срыв следовал за срывом, все равно надо верить в победу над болезнью и стараться избавиться от нее. Главное - не сдаваться, не терять веры.



Мой сын - наркоман!

Думаю, никому не нужно объяснять то горе, которое приходит в дом, когда вдруг узнаешь, что самый дорогой тебе человек - наркоман! Дорогие читатели, люди, прошедшие через этот ад и выбравшиеся из него! Как бы я хотела узнать, как это удалось. Вероятно, моего сына еще можно спасти, а также тысячи таких, как и он? Пишите, дорогие мои, свои предложения, рецепты, советы. Буду с нетерпением ждать.

А.И. Чемусина,
665819, Иркутская обл.,
г. Ангарск,
тел. 85-19-22

Молитесь за детей!

Года два назад моя младшая сестра начала "колоться". Ничего нам не жалко было: ни денег, ни времени - да все впустую.

Отчаявшись, пошли в батюшке. Велел он сестру окрестить и в 4 разных церквях молебен за здоровье ребенка заказать. А еще 40 дней материнскую молитву читать (она в любом сборнике молитв есть). Да чтоб в комнате кроме молящегося никого не было, а перед иконой Николая Чудотворца свечка горела.

Мама наша 40 дней за сестру молилась. Образумилась та, уже и ребеночка родила. И вы за своих детей молитесь. Вот увидите, Бог и вам поможет. Главное - верьте!

Галина Владимировна
Леонтьева,
Свердловская обл.

Друг пристрастился к наркотикам

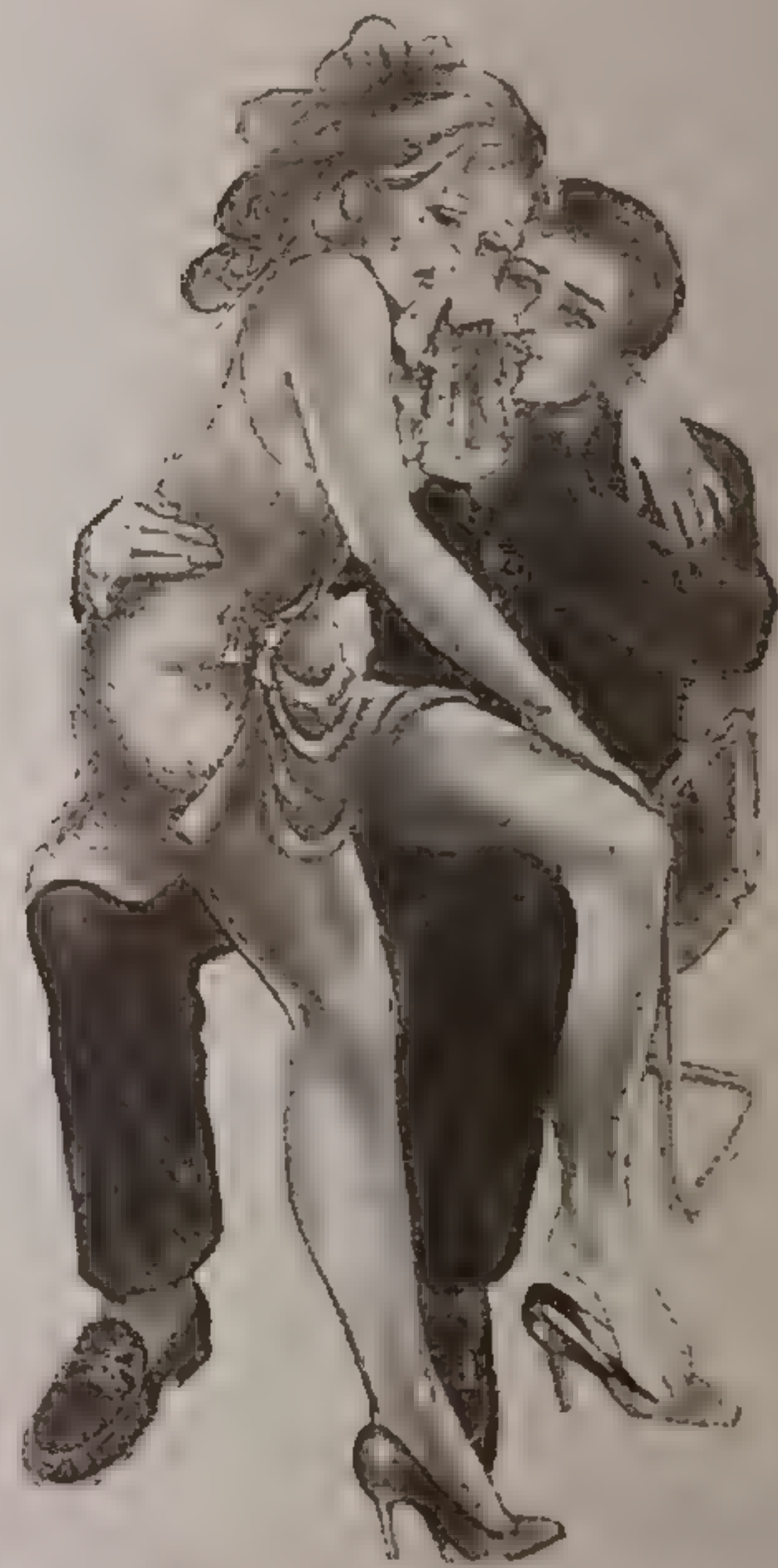
У моего близкого друга распалась семья. Он пристрастился к наркотикам. Лечился, полгода держался, а потом сорвался снова. Он хочет все это бросить, но у него не получается. Выдерживает всего неделю, а потом опять... Помогите, пожалуйста.

С.П. Костюк,
г. Оренбург

Страшно жить с такой болью!

Горе у меня: сын - наркоман. А ему всего пятнадцать лет. Лечили его в Москве, но... Самое страшное - я во всем уже разуверилась. Ведь медики говорят, что с этой болезнью справиться нельзя. Очень вас прошу, помогите!!!

Т.Н. Королева,
404360, Волгоградская обл.,
г. Котельниково,
ул. Мелиоративная, д. 20, кв. 2



Укрепить дух больных, их веру в исцеление, настрой на упорное избавление от недуга очень даже помогут откровенные рассказы излечившихся. Так что пишите, уважаемые товарищи, самым обстоятельным образом: как вам удалось справиться с бедой, кто помог, где и т.д. - подробности очень важны. Да воздастся вам добром за доброе дело! А мы будем публиковать наиболее интересные и полезные для болеющих и их родственников откровения. Ждем ваших писем, друзья!

И.В. Крылова

Врачам в сотрудничестве!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте:** серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: givitca@atnet.ru

У дочурки соль в почках

У моей четырехлетней дочери нашли соль в почке. Я слышала, что трава золотарник и семена дикой морковки помогают. Кто может, вышлите мне их, пожалуйста. А есть ли другие средства вывести соль? Буду рада любому совету. Оплачу все расходы.

Оксана Григорьева,
628449, Тюменская обл.,
Сургутский р-н,
г. Лянтор, 6-4-13

Я не могу сказать, а отец услышит

Шесть лет назад делали мне операцию на щитовидке и задели голосовые связки. Сделали еще 4 операции, а в горле, как давило, так и давит, и голоса нет - шепчу. А отец у меня плохо слышит. Ох, как тяжело так жить! Да еще колени болят, и давление прыгает. Дорогие мои, добрые люди! Если что знаете, посоветуйте, пожалуйста.

Тамара Савельева,
662621, Красноярский край,
Минусинский р-н,
п. Селиваниха,
ул. Советская, д. 3

Посидим, поохаем...



Спасите дочку!

У моей 11-летней дочери острый лейкоз (рак крови). Уже два года я отчаянно борюсь за ее жизнь, прошли три курса химиотерапии. А в больнице при переливании крови еще и гепатиты В и С занесли. Прошу откликнуться тех, кто вылечился от этих болезней. Тех, кто действительно может помочь справиться с нашей бедой.

Г. А. Чурсина,
461780, Оренбургская обл.,
р.п. Пономаревка,
ул. Коммунистическая, д.2, кв.1

Чем вылечить мастопатию?

Моя мама уж несколько лет пытается вылечить мастопатию. Милые травники, научите, как с бедой справиться! Есть же народные средства.

Лидия Михайловна Казначеева,
169400, г. Ухта,
пер. Кирпичный, д. 13, кв. 27

На воде настаивать или на водке?

У меня узлы на щитовидной железе. А на операцию не хочу. Я за свои 60 лет перенесла их уже 6. Да еще меня мучают варикоз, фиброма матки, глаза слезятся постоянно... Подскажите мне, пожалуйста, рецепты с чистотелом от этих болячек.

С.Ф. Милютин,
150001, г. Ярославль,
1-Закоторосльская наб., д.38, кв. 3

Остеоартроз уж замучил

Я 10 лет болею деформирующим остеоартрозом. На снимке сустава хряща почти нет. Делаю физические упражнения - сустав-то разработал. Но ходить больно. Как мне вылечиться?

Валерий Викторович Козлов,
410028, г. Саратов,
ул. Горького, д. 13, кв. 20

Помогите: погибаю!

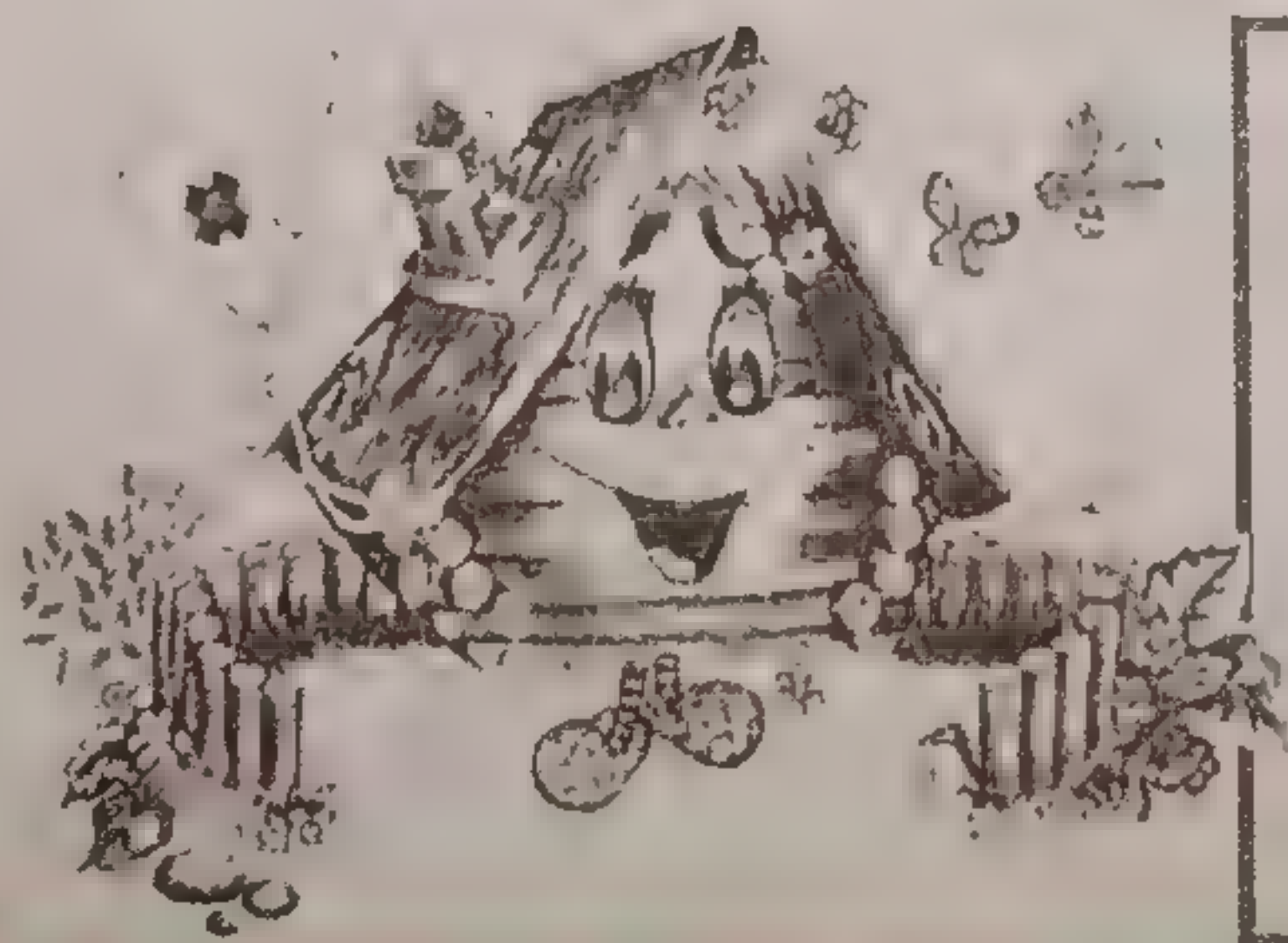
Помогите вылечить сифилисный артрит. Может, кто знает, как укрепить суставы, почистить кровь при сифилисе? Помогите, погибаю!

Александр, г. Славгород

У мамы киста спинного мозга

Кто знает, как вылечить спинальную миопатию в виде п/спастического парализа ног: кисту, рассеянную по спинному мозгу? У моей мамы из-за этих болезней ноги совсем не двигаются, хотя она их чувствует. А когда лежит, часто тянет к мочеиспусканию - через 1-1,5 часа. Отвечу всем, все расходы оплачу.

Сергей Викторович Полежаев,
655011, Хакасия, г. Абакан,
ул. Кошурникова, д. 7, кв. 42



Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
пресс, связи и информации
Св. №11 №77-3525
от 25.03.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 334 Тираж 313.868 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для других областей РФ.

Цена в розницу свободная

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17 00,
фактически -
пятница
- 17 00

Секретарь - (8184) 55-20-65
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-43
Факс (8184) 55-16-08
Редактор, корректоры - (8184) 55-02-30
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 55-13-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Иванова Т.Ю.,
Солодка О.Г., Овсянникова Н.И.,
Голубин Р.В., Мизин В.А.
Художник Верещагина Е.П.
Наборщик Ушакова И.А.
Корректор Киселева И.И.
Дизайнер Шумилов И.И.

Ай, БОЛИТ!

www.aibolit.arh.ru

Газету основали 14 апреля 1995 года Г. Барболина и В. Белоусов

Здравствуй, доктор Айболит!

Подпишусь - не поленюсь!

Впервые я увидела «Ай, болит!» у родителей. Газета очень понравилась. Пока покупаю каждый номер, а на следующее полугодие обязательно подпишусь. Решила попробовать **солевые компрессы на молочную железу**. Спасибо большое Л.И. Тетериной из Санкт-Петербурга за этот рецепт. Уверена, что «Ай, болит!» еще не раз придет мне на помощь.

А.К. Зинчук, г. Норильск

Не во сне, а наяву высылаем траву

Очень рады за тех, кто нашел «свое» лекарство в наших травках. А их у нас много: очанка, морозник кавказский (300 г - 180 руб.), сабельник, мордовник, диоскорея, грушанка, копытень, эхинацея, золотой корень, ятрышник, коровяк, софора, зопник, дурнишник, цистозейра, жостер, расторопша, солодка, золотой ус, паслен, подмаренник, барвинок, кипрей, кубышка, золотая розга, грыжник, боровая матка. И это еще не все - **заказывайте!**

Только не забывайте вкладывать для переписки конверт с обратным адресом. И, пожалуйста, берегите наше время - пишите о болезни коротко и конкретно. А вот вес, рост, уровень гемоглобина - указывать желательно.

Т.В. Кушнарченко,
353400, Краснодарский край,
Анапский р-н,
ст. Гостагаевская,
ул. Мира, д. 28, кв. 2

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса). Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Снимет алоэ воспаление злое

А я простое средство от воспаления придатков и яичников знаю. Замотайте измельченный, перемешанный с медом алоэ в марлю да на ночь тампончик поставьте. Мне всегда помогает.

С.В. Грязнова,
Ростовская обл.

Удивлялись, что раньше не встречались

С весны прошлого года на дочь накнулись болезни. Цистит, воспаление придатков, опять цистит... Замучилась по врачам ходить. Долго на больничном сидела. А 19 августа у нее день рождения. С работы сослуживицы пришли ее поздравить. И подарили вместе с коробкой конфет подшив-

ку «Ай, болит!» за первое полугодие. Сказали: «Читай - и лечись!» Сколько рецептов лечения своих недугов дочка нашла в газетке! Да и я тоже: постоянно мучило низкое давление. Теперь, благодаря «Ай,болиту!», чувствуем себя хорошо. И газетку постоянно покупаем - и я, и она. **Привыкли уж к ней, как к семейному доктору!** Удивляемся, что раньше с ней не познакомились. Спасибо тебе, любимый «Ай, болит!»

К.П. Семенова,
г. Новомосковск

А познакомился через газету

Хочу поблагодарить Галину Александровну Фомичеву из г. Гаврилов Ям Ярославской области. Эта добрая и бескорыстная женщина уже не один раз высылала мне необходимые семена. Хочу пожелать ей доброго здоровья, счастья, всего самого хорошего! Ведь я и познакомился с ней через газету. Побольше бы таких отзывчивых людей!

А.П. Анишуков, Шенкурский р-н, с. Ровдино

Воду кипячу - лишай лечу

Мой маленький сын «подцепил» стригущий лишай. Стали лечиться у дерматолога, а болячка-то все шире и шире разрастается. Что делать? Тут соседка меня и научила, как с ней справиться: **«Вскипяти в чайнике воды. Да на палочку ваты намотай, посудину небольшую приготовь. В ту посудину кипящей воды налей, палочку обмакни и быст-**



ро лишай прижги. А если пятно большое, то несколько раз прижечь надо. Но не бойся - это терпимо. Кожа-то под лишаем ожога не почувствует. Да и здоровый краешек прихватить не забудь. Только сделай все правильно, хоть и жаль ребенка будет».

Сына я вылечила за один раз. А еще и любимого кота от болезни избавила.

Т.В. Лапина,
г. Вологда

САМ СЕБЕ

Намаялась и не поправилась!

Сейчас многие корнем морозника лечатся. Вот и я испробовала на себе это средство. 0,5 г корня растворяла в горячей воде и пила утром. За 20 дней выпила 10 г порошка. Поначалу было сильное расстройство желудка, и никакого облегчения. **А вот после начались сильнейшие запоры - кишечник вообще перестал работать.** И вот уже два месяца не может восстановиться. Такая же история и у моих коллег приключилась. **Поэтому и хочу предостеречь: будьте осторожнее в выборе трав!**

В. Карпова, г. Чебоксары

За всю жизнь чего только со мной не случилось: и подо льдом тоннула, и 3 года в гипсе лежала, перенесла инфаркты и микроинсульты. Последним «достижением» был разрыв позвоночного диска. Требовалась операция, но слабое сердце идти на это не позволяло. Надежда оставалась только на народную медицину, и после долгих

поисков я составила для себя **рецепт масла-вытяжки, которое и вылечило больной позвоночник.** Смешивала по 5 г корня девясила высокого, травы зверобоя, цветков календулы, кор-

маслом. Накрывала крышкой, обматывала темной тканью и оставляла на 40 дней в теплом месте (но чтобы не больше 50 градусов). После этого отжимала содержимое банки через плот-

закрывала и ставила в тепло до образования однородной массы. Ее и смешивала в равных частях с вытяжкой из трав. Мазь готова.

На больной позвоночник я прикладывала марлю с этой мазью. Сверху накрывала целлофаном. Держала 12 часов или сутки. Ре-

зультат чувствуется уже через полчаса. Если боль появится снова, можно повторить лечение через 2-5 дней.

Хранится эта мазь больше года в затемненном месте. Ею же можно лечить боли в суставах, остеохондроз, артрит, полиартрит, радикулит, ревматизм, заболевания кожи.

Н.И. Фролова,
г. Санкт-Петербург

Исцелила без риска разрыв позвоночного диска

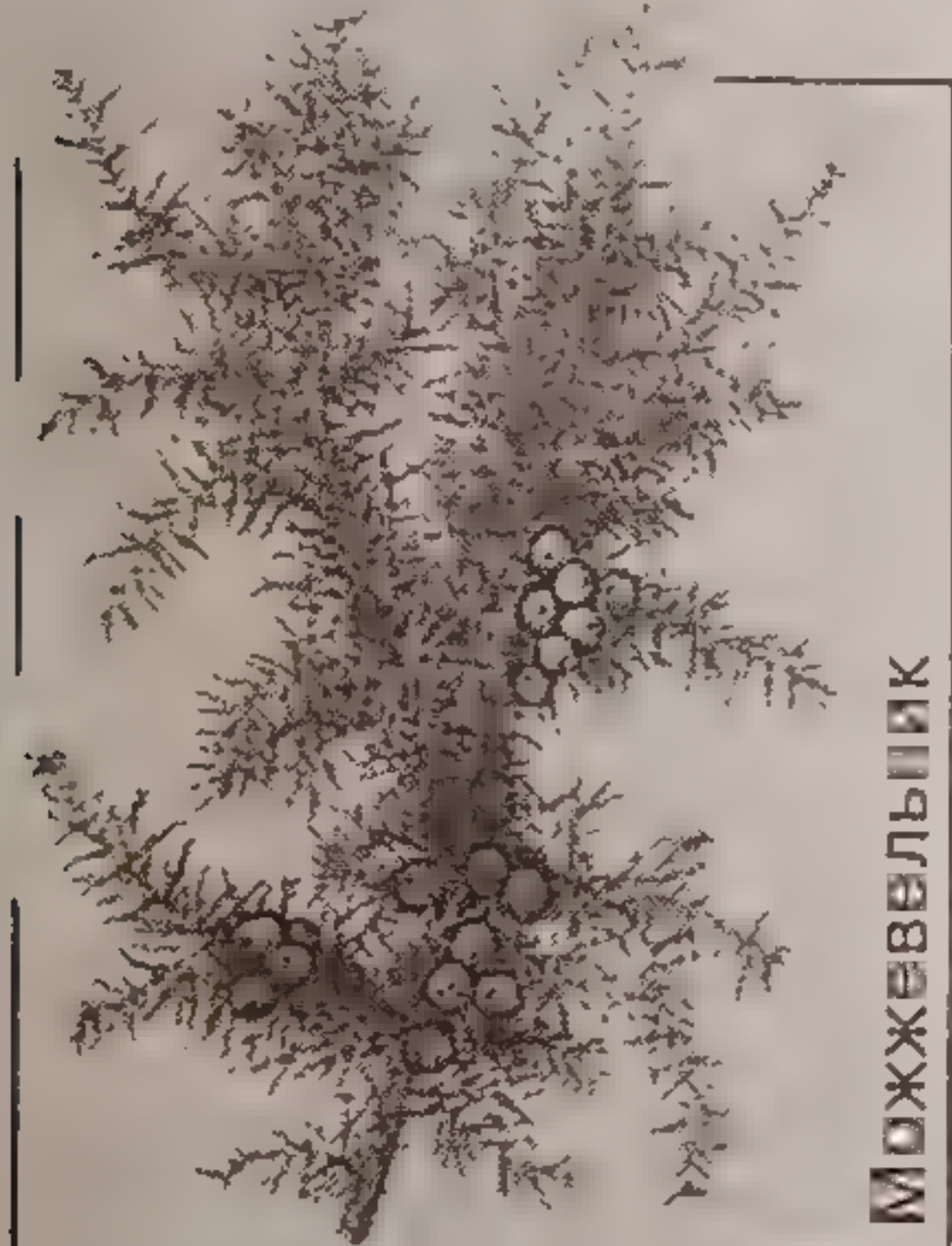
ня лопуха большого, травы мелиссы, плодов можжевельника, корня хрена, травы чистотела большого, листьев эвкалипта. 2-3 раза пропускала смесь через мясорубку. Затем на слабом огне в эмалированной посуде прогревала 150 г кукурузного масла до 120 градусов. Чистую сухую банку тоже прогревала на газе, помещала в нее смесь из трав и заливала разогретым

маслом. Накрывала крышкой, обматывала темной тканью и оставляла на 40 дней в теплом месте (но чтобы не больше 50 градусов). После этого отжимала содержимое банки через плот-

ную капроновую ткань, переливала в бутылку и добавляла по 5 г цветочной перги, прополиса, ментолового порошка (если его нет, можно взять 20 г мяты дикой). Бутылку герметично закрывала и ставила в теплое место еще на 20 дней.

Следующий этап та-

кой. 100 г живичного скипидара смешивала с 10 г живичной канифоли (или 20 г сосновой живицы), плотно



Можжевельник

В «Ай, болит!» № 22 от 30 мая 2000 г. писали о лечении лопухом. Хочу добавить к сказанному кое-что из своего опыта исцеления этим растением.

Охрана для раны

В прошлом году я испугалась в пруду и у меня по телу пошли фурункулы. Да такие большие! С горошину. На лекарства денег не жалела. Но фирмы хоть и разные - эффект один: фурункулы проходили на время, а потом появлялись снова. Расстраивалась ужасно.

А помог случай. Работала на даче и нечаянно поранила ногу тупой. Знала давно, что лопух - хорошее ранозаживляющее средство. **У забора сорвала лист, об-**

мотала им ногу и продолжила пропалывать. Болеть некогда! А вечером смотрю - ранка зажила, и, самое главное,



Лопух

Сам себе доктор

Неплоха репутация

фурункулы около нее стали подсыхать. На радостях нарвала еще листьев лопуха, обложила ими и легла спать. Так повторяла несколько дней. И что вы думаете? Фурункулы все до единого исчезли.

И экзема - не проблема!

У моей соседки была экзема. Это страшное заболевание появилось у нее 18 лет назад. Тело расчесывала так, что постельное белье приходилось менять чуть ли не каждый день. По 3-4 раза в год

лежала в больнице. Но толку-то?

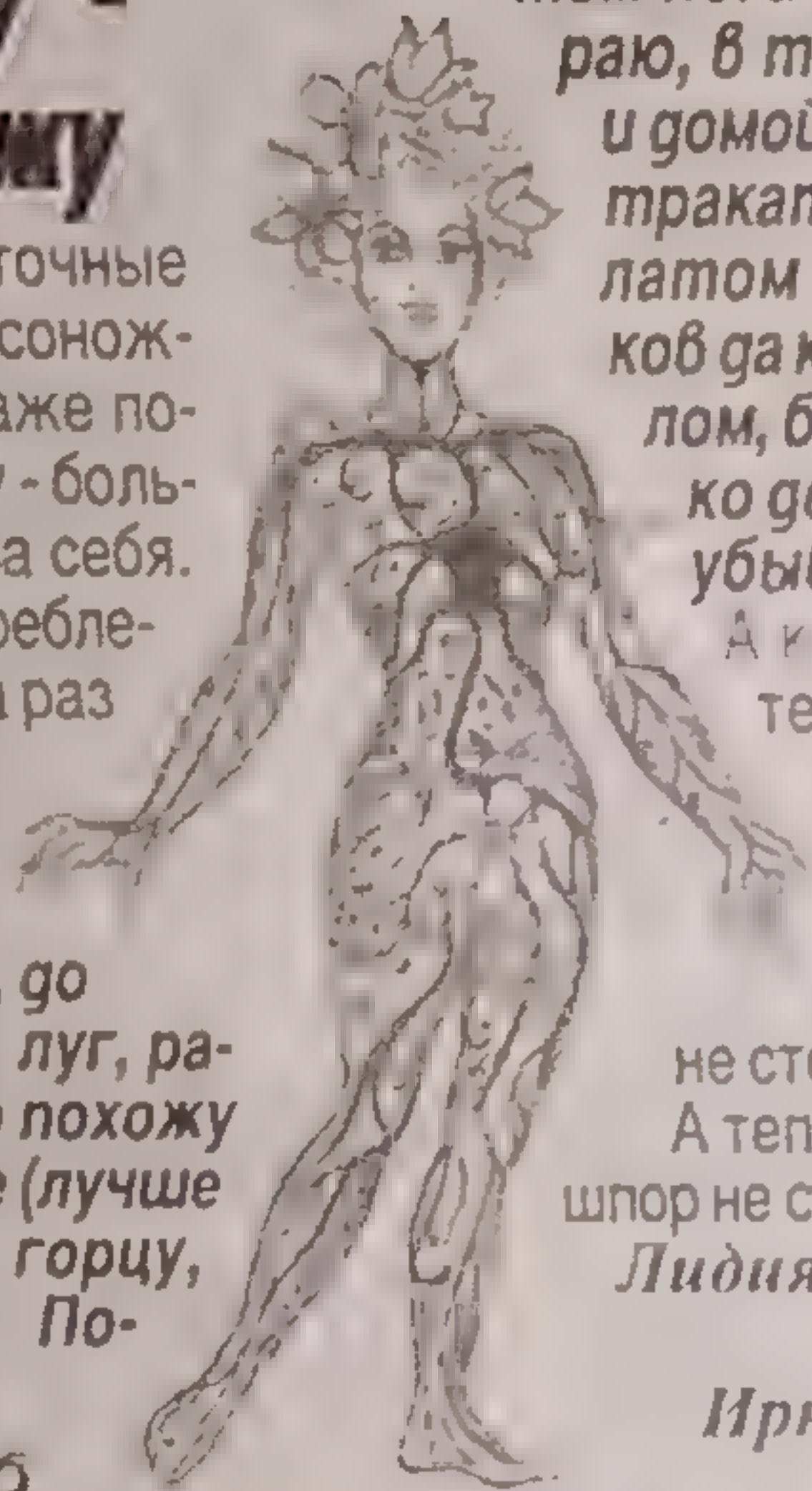
Тут и подсказала я ей простое средство - лопух. Пусть, думаю, попробует. 4-5 ст. л. измельченного корня лопуха клали в эмалированное ведро и заливали водой. Кипятили 20 минут, охлаждали до 39-40 градусов. Затем я опускала в отвар вчетверо сложенную простыню, слегка отжимала, плотно укутывала ею соседку - от подмышек до щиколоток. Между ногами тоже прокладывала часть простыни, чтобы ноги не соприкасались, накрывала сухой простыней, сверху - тонким шерстяным оде-

ДОКТОР

Босиком хожу - шпоры вывожу

Лет 15 мучили меня пяточные шпоры. Летом-то кто - в босоножках, кто - в шлепках, а я даже постоять пять минут не могу - больно. Пришлось взяться за себя. Сперва ограничила потребление соли. Потом стала раз в неделю голодать, воды побольше пить. А еще травы помогли.

Выйду рано утром, до восхода солнца, на луг, разуюсь да медленно похожу по росистой траве (лучше по птичьему горцу, одуванчикам). По-



том ноги-то не вытираю, в тапочки суну - и домой. Там и позавтракать можно - салатом из одуванчиков да крапивы с маслом, без соли. Только делала это при убывающей луне.

А когда луна растет - босиком не ходила, только салаты ела. Да и после дождя по траве ходить не стоит.

А теперь уж лет 5 от шпор не страдаю.

Лидия Васильевна
Добижка,
Иркутская обл.

60-летний юбилей Степан Данилович отмечал в прошлом году, да пришелся он, как назло, на период обострения болезни. Суставы распухли, кожа покраснела. Боли стали нестерпимыми.

- А что врачи-то говорят? - участливо спрашивали друзья, заглянувшие поздравить юбиляра

- А ничего хорошего. Так, видно, и буду до смерти маяться полиартритом клятым, - мрачно заявил именинник. - Каких только таблеток не глотал - ничего не помогает. Видимо, нет от моей болезни хорошего лекарства.

- Не скажи, - возразил один из приятелей. - У моей жены доктора тоже признали полиартрит, так она сама себя лечит. И ты

попробуй. Не упусти весной момент и набей пол-литровую банку набухшими, но еще не распутившими бутонами одуванчика и залей «Тройным» одеколоном. Пусть настаивается в теплом и темном месте до осени. А

уж когда боли возобновятся, вот тогда достань свое лекарство из одуванчиков и растирай им суставы. Моя жена только этим и спасается.

Не очень поверил Степан Данилович в чудодейственность средства - слишком уж простым оно показалось. Но, говорят, не раз видели по весне мужика на луговине, на него похожего.

В. Александров,
Вологодская обл.

«Тройной» всегда со мной

Остеохондроз еле ноги унес

Пять лет назад после полугодового лечения остеохондроза мне дали II группу инвалидности. А после компьютерного обследования ждал еще один удар: операция. Шансы (50:50), естественно, не устраивали. Решила я тогда, что, кроме как на себя, надеяться не на кого. И вот уже несколько лет лечусь народными средствами.

Прежде всего, положила лист ДВП под простынку и теперь сплю на жестком. Зимой хожу на лыжах,

а летом плаваю. Ежедневно делаю гимнастику по книге Майи Гогулан «Прощайтесь с болезнями» и каждую свободную минутку - массаж шеи и спины. После массажа растираюсь настойкой сирени (цветы настаиваю на водке или очищенном керосине), укутываюсь шерстяным платком - и в теплую постель до утра. Пью настойку сабельника весной и осенью месяца по полтора - 3 раза в день за полчаса до еды по столовой ложке

с 50-ю г кипятка. Для этого 2 стакана измельченных корневищ и стеблей заливаю литром водки и настаиваю три недели в темном месте. Остатки корней снова заливаю кипятком, остужаю и выпиваю - но уже по полстакана. Еще покупаю в аптеке молотый корень морозника и принимаю его на ночь с медом - на кончике горчичной ложечки. Пью 3 месяца, затем 30 дней перерыв, всего - 4 курса. Здорово помогает шалфей: столовую ложку заливаю стаканом горячей воды,

кипячу 3 минуты, процеживаю и выпиваю в течение дня за 3 раза. Пью мумие - по таблетке 2 раза в день, 5 дней отдыхаю - и снова. Всего не менее 50-и таблеток на курс. В итоге я чувствую себя гораздо лучше и бодрее, хотя от инвалидности пока не избавилась. Но уверена: если быть терпеливой, последовательной в лечении - здоровье вернется обязательно!

Т.Б. Третьякова,
г. Череповец

Сам себе доктор

лопуха!

ялом и закрепляла булавками. Это перед сном, часа на 2. Курс лечения - 6 дней. После однодневного перерыва лечение повторяли. Тело постепенно очищалось от экземы, но появилась легкая сыпь, а через 2 дня и она исчезла. Кстати, соседка заметила, что и приступы ревматизма перестали ее беспокоить.

Есть в моей копилке и рецепт отвара, который пьют при экземе. Ч. л. измельченного корня лопуха залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по ст. л. 3-4 раза в день.

А японцы...



мой знакомый недавно привез из Японии баночку маринованных корней лопуха. Говорит, очень вкусно и полезно - укрепляет иммунную систему. Кстати, японцы и просто жарят корень на сковороде на сливочном масле. Он прекрасно заменяет грибы. А еще его заливают горячей водой на час-другой и затем ею моют голову, чтобы волосы хорошо росли.

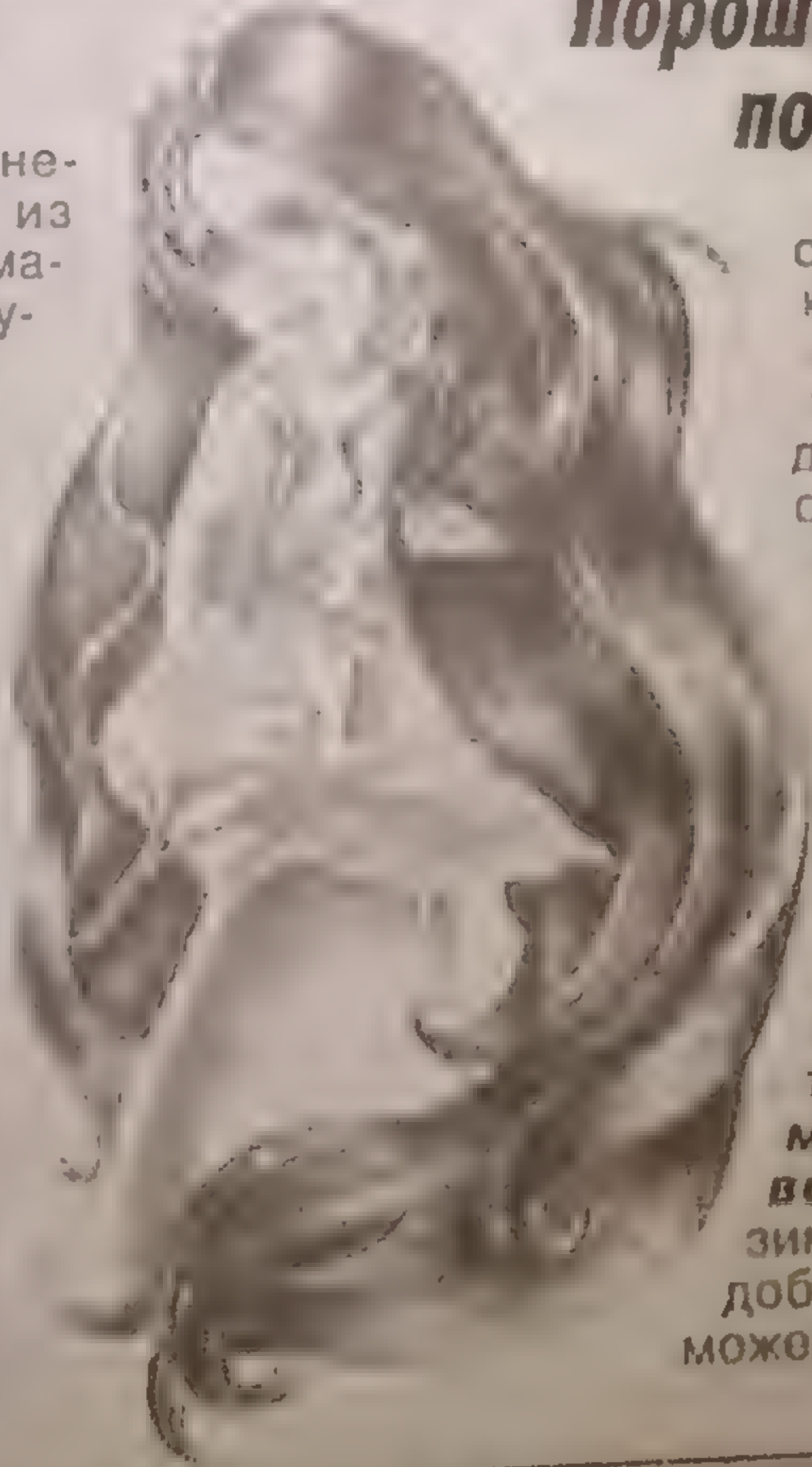
Вот уж, действительно, - лекарь под ногами!

Надежда
Владимировна
Ивушкина,
г. Архангельск

Порошок лопуха - полиартриту гроза

В 32 года у меня заболели суставы рук. Вот тогда я и познакомилась с полиартритом. Промучилась 3 года, доходило до того, что даже ложку не могла держать. И вот как-то в магазине одна женщина обратила внимание на мои скрюченные пальцы. На улице догнала меня и завела разговор. Рассказала, что сама долго лечилась от полиартрита в больнице, ничего не помогало. А спас ее порошок из корней лопуха. В тот же вечер я накопала корней (кстати, копать надо весной и осенью), потом насушила, растерла в муку и стала принимать по ст. л. утром, заливая водой. Пропила порошок две зимы, а на третью он уже и не понадобился. Вот и все. Мне он помог, может, поможет и еще кому.

Е.С. Томилина, г. Новосибирск



Бюджет спрос на абрикос!

Абрикосы не только повышают половую потенцию, но и способствуют лечению многих болезней, в том числе бесплодия, утверждают турецкие медики.

В результате многолетних исследований они выяснили, что ежедневное употребление в пищу хотя бы нескольких свежих или сушеных абрикосов **улучшает работу головного мозга, укрепляет кости и зубы, очищает кровь, а также благотворно влияет на печень и помогает противостоять стрессу.** Кроме того, эти плоды, богатые калием и каротином, предотвращают развитие язв в кишечнике, препятствуют образованию камней в почках, укрепляют сердечную мышцу и улучшают работу сердца.

«Здоровье»



Наши сердца бьются не в такт

Симптомы инфаркта у полов сильно различаются. Мужчина при инфаркте чувствует обычно сильную боль за грудиной, отдающую в руку, нижнюю челюсть, шею. Женщина же не испытывает сильной боли, симптомы инфаркта у нее выражаются слабо - поэтому диагностика часто бывает несвоевременной.

В вопросах лечения тоже некоторый разброс. Женщины проходят меньше процедур, пьют меньше лекарств. Сильный пол охотнее соглашается на операцию и тщательно придерживается реабилитационной программы. Представительницы прекрасной половины человечества до последнего откладывают поход к врачу и предпочитают прием лекарств операции. В результате мужчины быстрее идут на поправку.

Алла Земцова,
кандидат
меднаук,
«Успех»

Древние тибетские врачеватели использовали несколько методик, позволяющих проверить человека на метеочувствительность.

Они, например, могли поставить диагноз, всего лишь надавив на «небесную ямку» - точку, расположенную посередине спинно-плечевой области, прямо у основания шеи. У людей, чувствительных к колебаниям погоды, при надавливании эта точка начинает болеть. Следующий тест по системе тибетской медицины требует активизировать воображение. Так что мобилизуйте свою способность видеть то, чего на самом деле нет. Точка, которую требуется найти, называется «паук», или «большой позвонок». Расположена она чуть ниже «небесной

ямки». Ориентир - уровень седьмого позвонка. Его легко нащупать, поскольку он обычно немного выступает. «Пауком» эту точку прозвали за то, что от нее, как лапки, ответвляются во все стороны нервные окончания, распространяющиеся по всем «меридианам» нашего

тела. Если нет, - то относительно хорошо переносите изменения погоды. Почему относительно? Да потому, что, по данным современной метеорологической медицины, абсолютно метеонезависимых людей не существует!

Если, пройдя два этих теста, вы точно установили, что относитесь к разряду метеочувствительных, продолжайте следующую процедуру.

Утром после умывания нанесите на указанные точки зверобойное масло. И ровно через минуту оба центра разотрите зубной щеткой. Вечером сделайте то же самое, но вместо зубной щетки используйте мочалку. Кроме того, вечером зверобойное масло можно заменить камфорным.

«Помоги себе сам.
Энциклопедия
здоровья»

И погодный стресс попадет под пресс!

тела.

Итак, закройте глаза и постарайтесь увидеть этот энергетический центр своего организма. Представьте, что в него со всех сторон «втягиваются» сквозняки. Если этот образ вызывается без труда, то наверняка вы метеочувствитель-



Сам себе доктор

Стоит заболеть голове, и вы бросаетесь к домашней аптечке за таблетками. А ведь можно - и нужно! - справиться со страданием без них. Вот, например, жители Шанхая практически не покупают анальгетики, предпочитая бороться с болью при помощи «фирменного» китайского средства - точечного массажа. Многие из них даже отказываются от наркоза во время операций, возлагая надежды на одну только акупунктуру.

В конце 80-х известный исследователь болевых реакций профессор А. Розенфельд с изумлением наблюдал за шанхайскими хирургами, вскрывшими грудную клетку и обнажившими сердце пациентки, которая в это время вела оживленную беседу, пила воду маленькими глотками,

улыбалась, словом, находилась в полном сознании. Единственным обезболивающим была тонкая игла в ее левом плече. Правда, стать участником подобного эксперимента дано не всем: на

ональный подъем и притупляют болевые ощущения. Но в отличие от настоящих наркотиков, «доморощенные» не способны причинить нам ни малейшего вреда. Напротив, они приходят

кунд. Парные точки разминайте одновременно (кроме расположенных на руках), а непарные - по очереди.

* Точки 1 и 2 находятся в центре височных ямок.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

акупунктуру отвечают только 25 процентов людей, но у тех, кто реагирует, этот метод дает потрясающие результаты.

Ученые обнаружили сенсационный факт: точно введенная игла или массаж нужной точки направляют сигнал в особую область мозга, которая вырабатывает гормоны удовольствия. По сути дела, это наркотики внутреннего происхождения, которые воздействуют на организм так же, как опиум и морфин: вызывают эмоци-

на вырчку в самые ответственные моменты: облегчают родовые муки матери и появляющегося на свет малыша, смягчают остроту ударов, которые боксер получает на ринге, прогоняют головную боль.

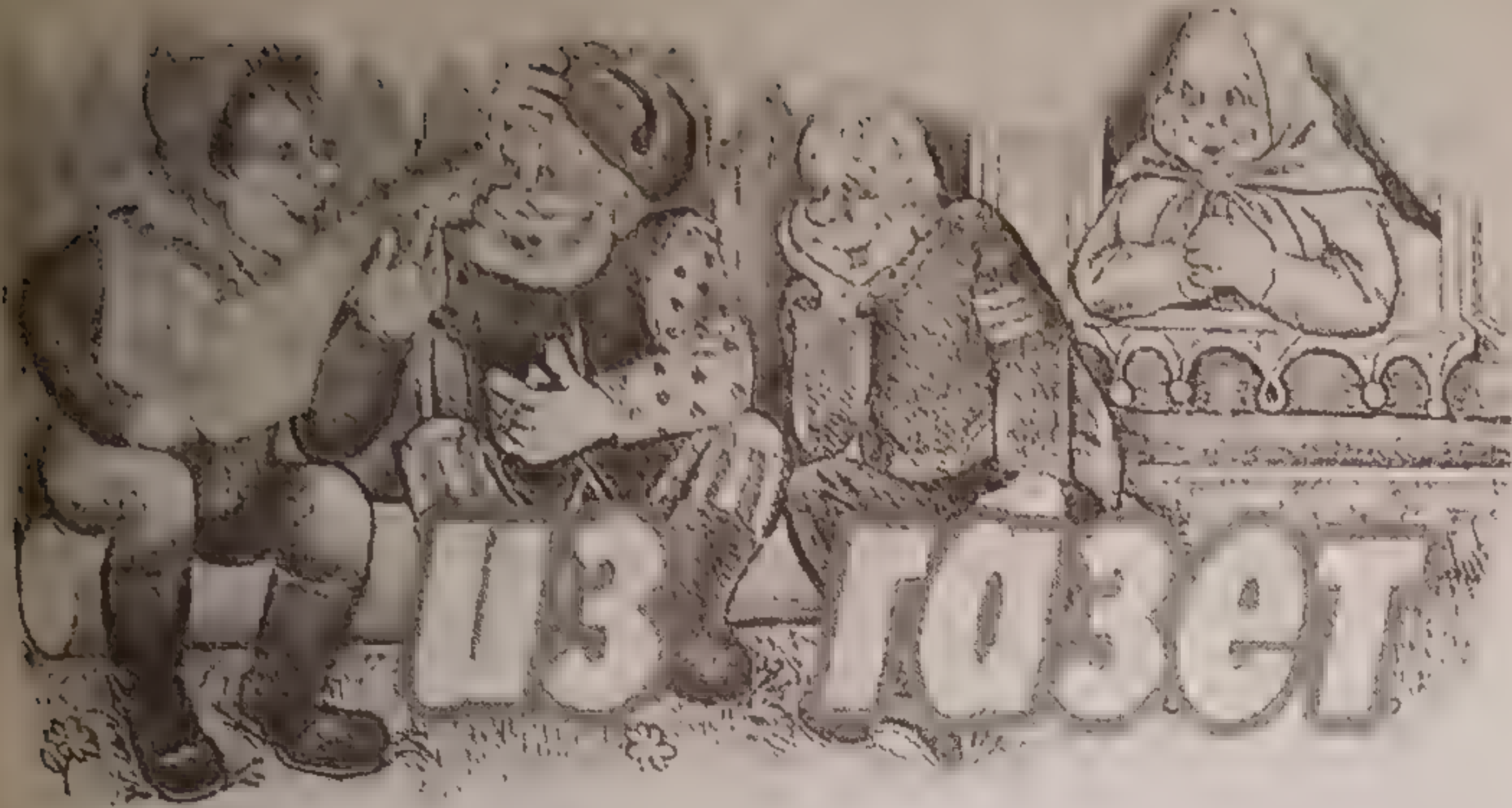
Чтобы голова перестала раскалываться, массируйте волшебные точки круговыми движениями: 20 секунд по часовой стрелке, постепенно усиливая воздействие, и столько же против нее, понемногу ослабляя нажим. Повторите 4 раза с промежутком в 10 се-

* 3 - между бровями.
* 4 и 5 - по бокам шейного отдела позвоночника на уровне мочек ушей.

* 6 и 7 - на тыльной стороне кисти, у основания складки между прижатыми большим и указательным пальцами.

* 8 и 9 - посередине кожной перепонки между теми же самыми пальцами, но только раздвинутыми.

* 10 и 11 - сзади посередине голени, в месте перехода ахиллова сухожилия (оно прикрепляется к пятке) в икроножные мышцы.



Снятся сон, что я спасен!

Мужчине снится, что он собирается играть на скрипке. Но, открыв футляр, он обнаруживает в нем пистолет, который выстреливает в него. Повторяясь из ночи в ночь, этот кошмар может довести до иступления. Исследователи университета штата Айова (США) заметили, что *подобные сны преследуют тех, кому угрожает опасность инфаркта. Самыми критическими являются утренние часы незадолго до пробуждения, когда сны наиболее интенсивные. Они запоминаются наиболее отчетливо, и, может быть, поэтому их принято считать «вещими».*

Вот еще один постоянно повторяющийся кошмарный сон: за человеком гонятся волки, и в конце концов он падает в пропасть. Этот кошмар может преследовать на протяжении многих лет. Американский психиатр Роберт Келлнер нашел способ избавиться от него: *нужно как можно более точно запомнить сон, а затем придумать*

роковому сюжету благополучную концовку. Например, на краю пропасти вас спасает вертолет. Этот счастливый конец нужно проигрывать по несколько раз в день на протяжении нескольких месяцев. Примерно через полгода 70 % пациентов освобождаются от кошмарного сна. Это может произойти и быстрее, если в спальне распространять приятные запахи, например апельсина.

*«Помогни себе сам.
Энциклопедия здоровья»*



Я глазам болеть не дам!

Ванночки и компрессы позволяют поддерживать необходимую влажность глаза, предохраняя роговицу от пересыхания. Тампоны необходимо хорошо мочить и держать на глазах 10-15 минут в позиции лежа. Компрессы

- комнатной температуры, а при припухших веках - холодные. Ванночки делают с помощью бокала, в который наливают отвар, затем, наклонившись, окунают в него глаз и моргают несколько раз.

Можно применять отвары из ромашки, которые действуют успокаивающе и противовоспалительно, чайную заварку, имеющую свойство стягивать (при опухших веках).

Питание должно быть богатым витаминами А, В, С, Д, т. е. надо есть побольше молочных продуктов, ягод и фруктов, а также мед и черный хлеб. Нехватка витамина А вызывает чувство «песка» в глазах. Недостаток витаминов группы В проявляется в жжении, слезоточивости, болезненной реакции на свет.

Глазам нужен отдых: на пару минут оторвитесь от работы и посмотрите вдаль за окно, побродите взглядом по открытому пространству. И конечно же, лучший отдых для глаз - здоровый сон.

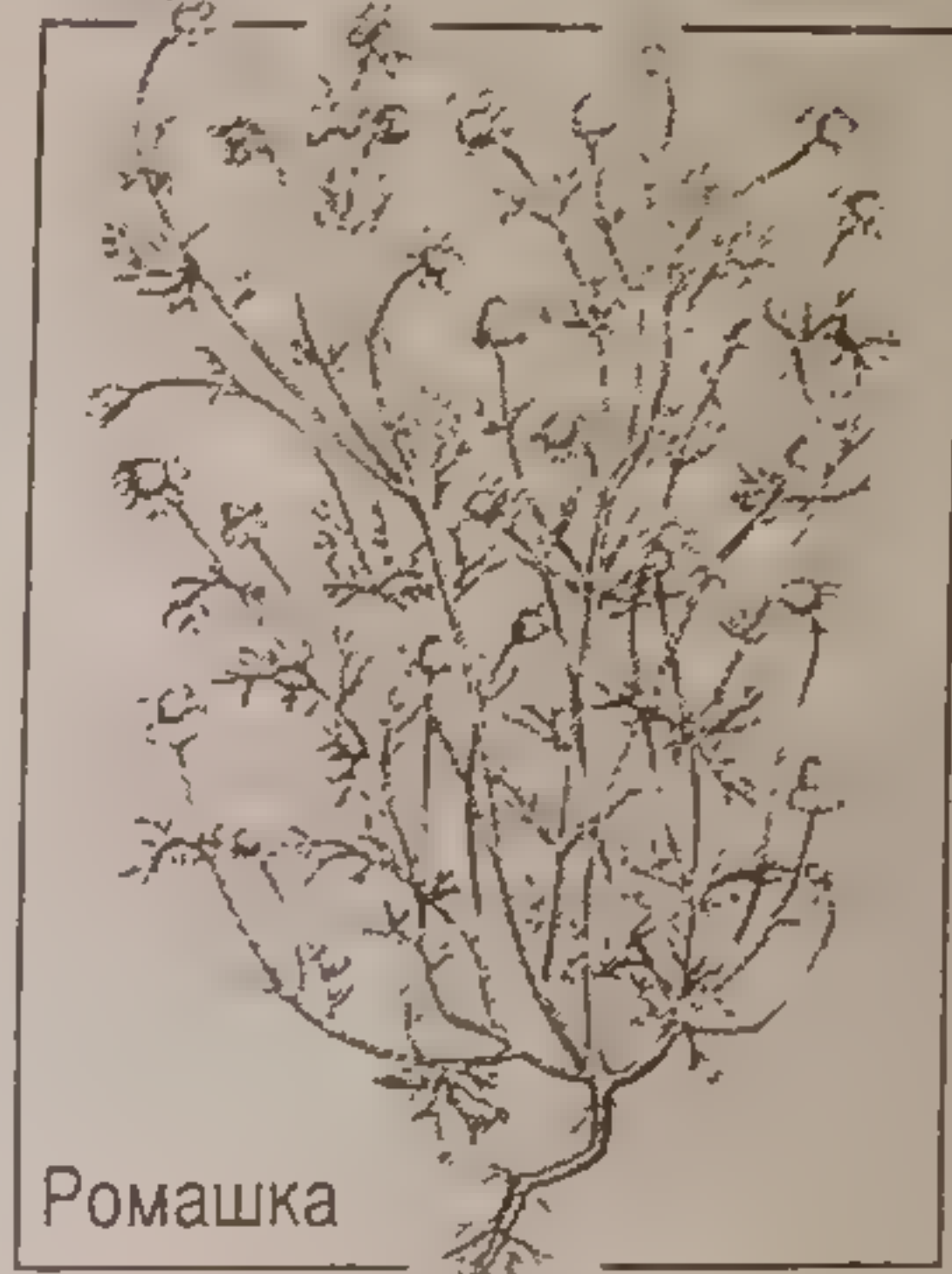
*Е.И. Сидоренко,
окулист*

Не жалейте старания для дыхания

К 150 г тертого хрена добавляют сок 2-3-х лимонов. Принимают эту смесь по два раза в день натощак по половине чайной ложки. Такая смесь помогает разжижению и отхождению слизистых скоплений в легких, носоглотке и гайморовых пазухах. Она не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищеварительного тракта.

В старинных русских рукописных лечебниках для облегчения тяжелого дыхания приводятся десятки рецептов, в состав которых входит пчелиный мед.

Оригинальную методику «расширения дыхательных путей» приводит газета «Пасека», издающаяся в Москве: «Поначалу прием меда вызывает приступы кашля, сопровождающиеся



Ромашка

болью под ребрами. На 10-й день, приняв перед сном чайную ложку меда, следует лечь на спину. Начавшийся кашель можно снять за 4 минуты массажем живота и груди. Утром выкашливают слизь из горла, затем принимают ложку меда. В течение дня кашель не появляется. Вечером принимают ложку меда и ложатся на спину в постель, как только начнется кашель. И так 6 ночей, пока не прекратится кашель. Поскольку нос закупорен, в него вставляют кусочки меда 2 раза в день. На третий день полость носа освобождается. После такого курса можно дышать без затруднений.

«Сам себе доктор»

Сам себе доктор

«Сотрите вашу боль!» - призывает президент Национального медицинского общества США Чарльз Инландер, разрабатывающий эффективные способы борьбы со страданиями, в которых повинна голова. Сядьте по-

вания, потяните за нее, пока не почувствуете легкую боль. Таким образом пройдитесь по всей шее.

3. Подушечками пальцев около минуты бара-

куратно, стараясь не растягивать кожу, помассируйте до появления приятного тепла.

6. Круговы-

ПРИДАЕТ КУРАЖ

удобнее, немного согните шею, поставьте локти на стол и приступайте к массажу. Выполняйте его каждый день в удобное для вас время, а также при первых же признаках головной боли - и вскоре о ней забудете!

1. Кончиками пальцев обеих рук в течение нескольких минут разминайте кожу головы от центра к краям круговыми движениями по часовой стрелке, а затем против нее.

2. Захватив небольшую прядь волос у осно-

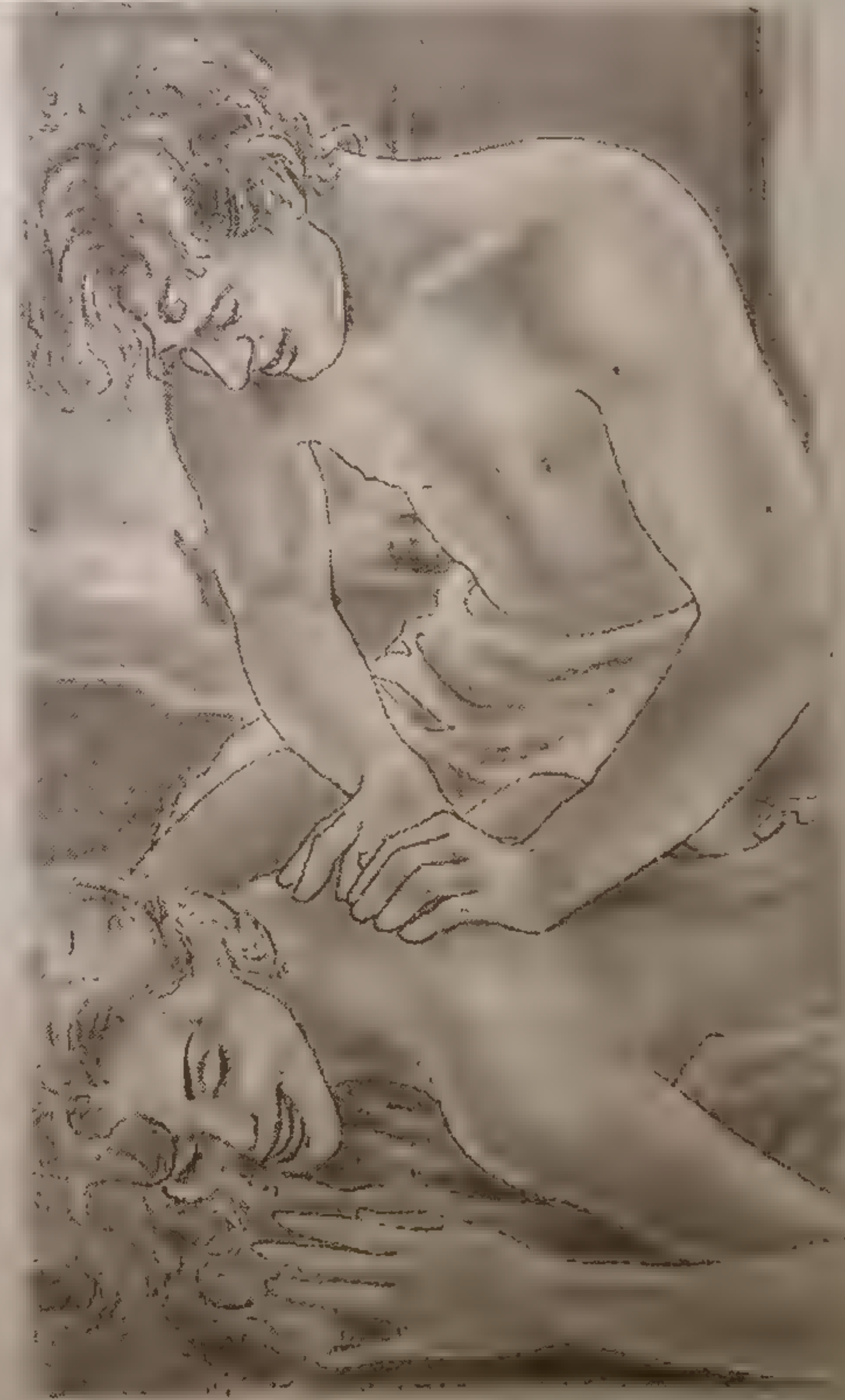
баньте по волосистой части головы, спускаясь от макушки к вискам и затылку.

4. Прижмите ладони к щекам и пригладьте волосы по направлению к затылку. От него двигайтесь по шее до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх ко лбу. Повторите 10 раз.

5. Разминайте брови, интенсивно пощипывая и немного оттягивая их в течение минуты. Положите ладони на лоб, чтобы кончики пальцев соприкоснулись в центре, и ак-

ми движениями пальцев правой руки несколько минут массируйте по часовой стрелке кожу затылка на границе роста волос, а затем еще столько же времени растяните затылок движениями вверх-вниз.

*Ирина
Ковалева,
врач, «Тайная
власть»*



Мучают страхи, и сердце ноет

Мне 20 лет, замужем, есть ребеночек. Все вроде в порядке. Но постоянно мучают какой-то страх, беспокойство, часто пугаюсь. Снятся плохие сны. Колет и болит сердце, беспокоит давление. И так изо дня в день - уже целых два года. Ходила к невропатологу - признали остеохондроз шейного отдела позвоночника, аритмию и вегетососудистую дистонию. А началось все это после того, как прижгли эрозию.

Мне говорят, что это все больные нервы и их нужно укрепить настойкой зверобоя. А я и так уже полгода пью боярку по 40 капель 3 раза в день. Хочу спросить, сколько ее пить, чтобы было улучшение? И оправдает ли себя эта самая боярка?

Пожалуйста, подскажите, что со мной? Я устала от этого!

О. В. Лютостанская, 662200, Красноярский кр., г. Назарово, ул. Строительная, д. 2, кв. 1

Вместе соберем



...8 августа 17-летний Юра из подмосковного города Коломна приехал в столицу к родственникам. Вначале проведаль друга, не спеша спустился в подземный переход. А через минуту грянул взрыв...

В больнице на Пироговке ему была оказана помощь - раны, порезы, ссадины и ушибы зажили быстро. Но Юрина бабушка заметила,

что парень потерял покой: боялся выходить из дома, кричал по ночам, жаловался на головные боли.

Если бы не бабушка, трудно сказать, чем бы это могло обернуться: она однажды привела в дом приятельницу, знающую целебные свойства каждой

чаще 3-х раз в неделю.

А еще станешь поить парня настоем из корней пиона уклоняющегося. Возьмешь чайную ложку сухих корней на 3 стакана кипятка. Настаивай, укутав, 3 часа, процеди и давай по ст. л. 3 раза в день за 15 минут

кипятка и настаивай час. Пусть внучок пьет этот настой по 5 глотков через каждый час в течение дня на протяжении 2-х недель.

Можно попоить его настоем из шишек хмеля - 2 чайные ложки на стакан кипятка. Настоишь, укутав, 4 часа, процедишь и дашь внуку перед сном стакан. Уверена; через неделю у него все и пройдет.

Тем и лечился Юра. И снадобья эти его в норму привели.

В. Александров,
Московская обл.,
г. Коломна

Юрин страх почувал крах

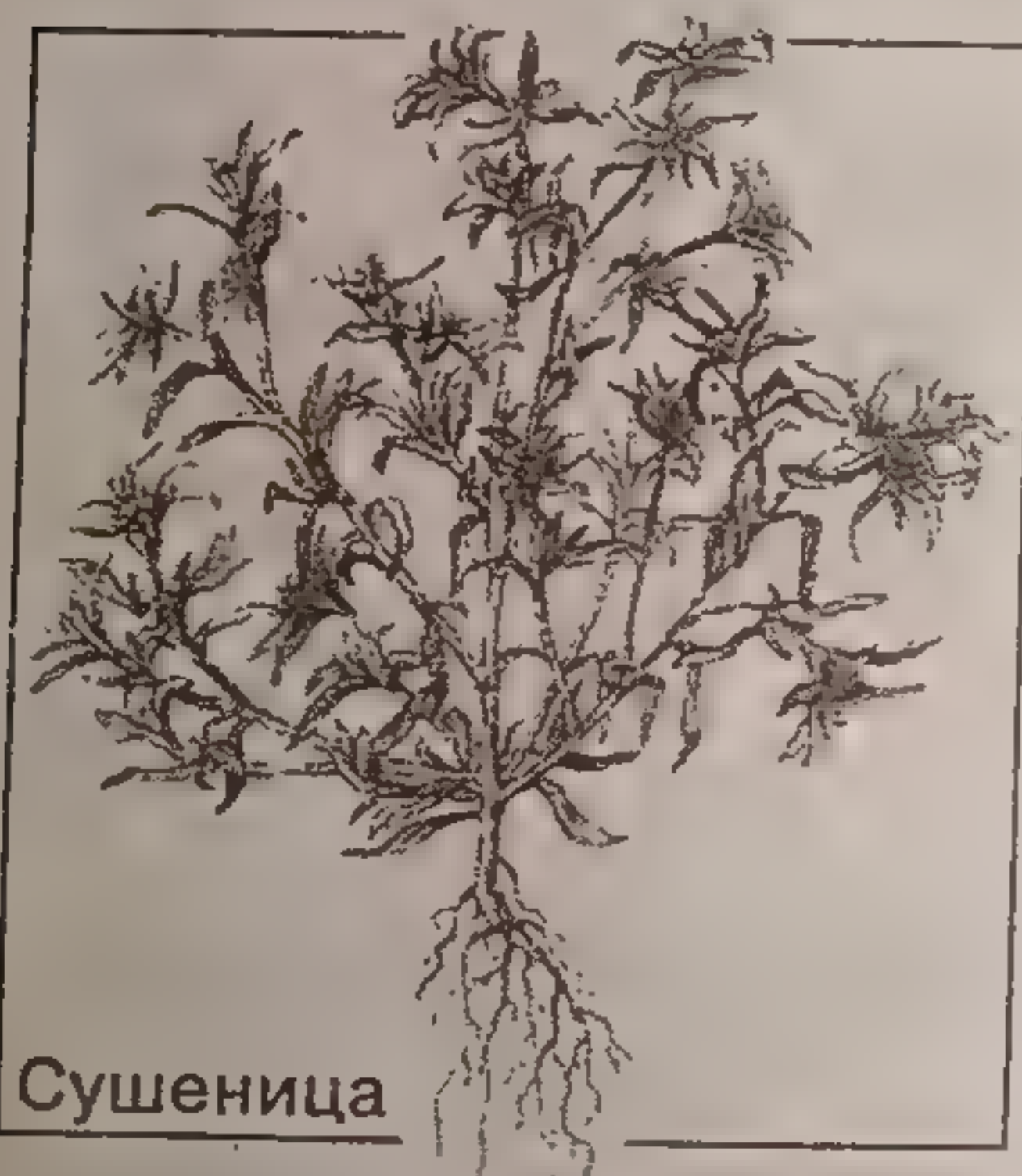
травки в округе. И та вызвалась помочь.

- Я дам тебе чабреца, станешь внука поить, - принялась поучать Юрину бабушку.

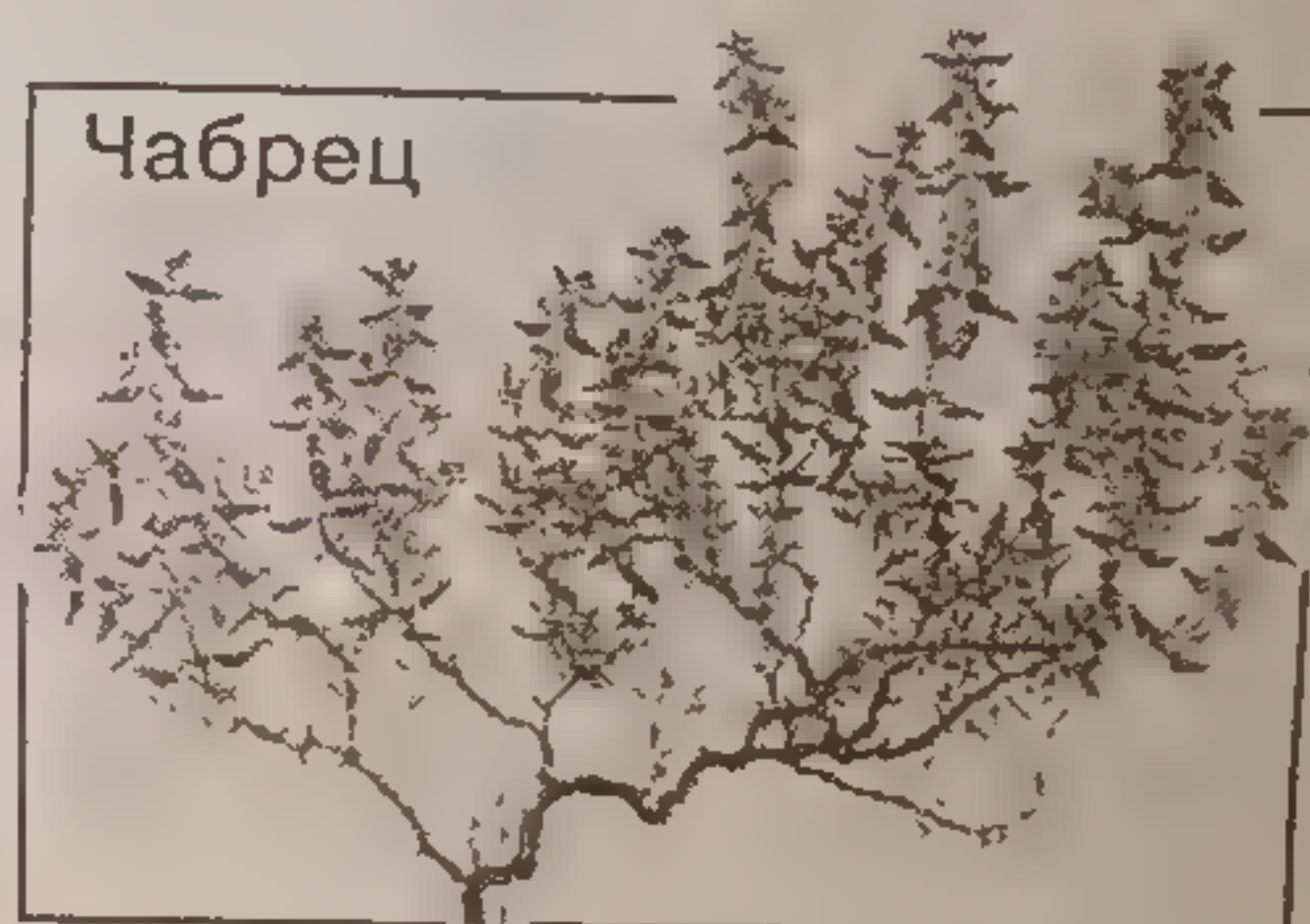
- Возьмешь 5 г чабреца и зальешь его 500 мл крутого кипятка, плотно закроешь и дашь 40 минут настояться. Всю эту порцию настоя внучок твой должен выпить за 4 приема в течение дня. Это замечательное средство при стрессах. Пусть он принимает его полтора месяца, но не

до еды. Уже через пару дней у Юры и сон улучшится, и головная боль утихнет. Но пусть он продолжает пить настой весь месяц.

А чтобы уж наверняка победить бессонницу, успокоить расстроенные нервы у парня и изгнать страх, сделай такой настой. Вначале подготовь 4 части вереска, 3 части пустырника, 3 части сушеницы, 1 часть валерианы. Возьми 4 ст. л. этой смеси, залей литром



Сушеница



Чабрец

Сам себе доктор

Как опухоль согнать?

У мужа был перелом шейки бедра. Нога опухла, в колене не сгибается. Врачи никакого лечения не назначают: велют разрабатывать ногу. Может, кто знает, как опухоль согнать, чем мужа вылечить?

Е.А. Соболева,
Архангельская обл., п/о Воймуша

выше. Уходя, врач сказал мне в коридоре: «Не хочу вас огорчать, но состояние больной крайне тяжелое. Больше месяца она не проживет. Может начаться абсцесс в легких

или оторваться тромб. У меня от этого умерла мама. А сейчас вызовите участкового».

Участковый терапевт написала кучу лекарств, на каждое из которых - масса противопоказаний. Дома у нас были таблетки мумие, и я спросила, можно ли их

принимать и как. «По одной в день», - сказала врач и посоветовала кормить маму картошкой в «мундире».

Лечение начала с мумие. Одна таблетка на пол-литра теплой кипяче-

смертник, шалфей, лист смородины или малины.

Когда-то, в молодости, я училась массажу. Теперь те навыки пригодились. Массаж делала 2 раза в день - утром и вечером. Начала разминать стопу

Поделом тебе,

ной воды. Это на 3 раза в день, за час перед едой. Всего я использовала 40 таблеток мумие (30 - в первый месяц и 10 - во второй). Через час после еды - чай из трав. В состав сбора обязательно входили календула, зверобой, мята перечная. Дополнительно включала чабрец, бес-

здоровой ноги. Разотру, поглажу легонько, ласково - и так всю здоровую ногу. Потом растирала спину. Как могла, боролась с пролежнями. На правую руку налью чуточку масла подсолнечного, на чистотеле или календуле со зверобоем настоем, смажу ягодичи.

В январе 1994 г. моя мама упала дома и страшно разбилась. Левая нога была как неживая. Вызвали скорую. Приехали, посмотрели. Закрывали перелом шейки бедра. Маме тогда было 76 лет. В больницу не взяли. Делали положить ногу по-



Советов двести

Стрептоцид экзему удивит

Извела меня экзема

11 лет от нее страдаю. Ладони постоянно воспалены, в руки ничего взять не могу! Мне бы корень кулемы достать, говорят, помогает. У кого есть - поделитесь, пожалуйста! Оплату гарантирую.

Г.В. Ананина,
169485, Коми,
Усть-Цилемский р-н,
п/о Трусово, д. Рочево

Моя подруга долгое время мучилась мокрой экземой на руках, пока ей не посоветовали обратиться к одной старушке из соседней деревни. Эта старушка всю жизнь проработала сельским фельдшером, а теперь на заслуженном отдыхе.

Она-то и посоветовала приготовить такое лекар-



ство: **взять 2 таблетки стрептоцида, 2 таблетки пенициллина (можно заменить одним флаконом пенициллина для инъекций), 1/4 чайной ложки борного вазелина и 1 белок куриного яйца. Таблетки истолочь, смешать с вазелином, добавить белок. Все взбить, чтобы получилась эмульсия.** Лекарство готово (можно сделать его и в большем количестве, но обязательно соблюдать пропорции).

Перед тем, как нанести снадобье, подруга обрабатывала больные места раствором марганцовки и сушила рефлектором с синей лампой. Так и вылечила 15 лет назад свои руки.

Т.Г. Якимова,
Читинская обл.,
п. Приаргунск

Сам себе доктор

Масло меняла, чтобы привыкания не было. Руки мама массировала сама. Через месяц между металлическими спинками кровати натянули крепкую веревку. Хватаясь за нее левой рукой, а правой за меня или за

знала давно и в случае с мамой убедилась, что это прекрасное обезболивающее и рассасывающее средство.

Постепенно опухоль спала. Мама с помощью веревки садилась и уже могла самостоятельно кушать.

Однажды она попросила: «Дочка, дай, я попробую встать. Если

буду падать, подхвати». Мама встала и шагнула левой ногой. «Ты будешь ходить, мама!» - обрадовалась я. Сперва она ходила, двигая перед собой стул, потом с костылями - недолго. Скоро шесть лет, как ходит с палочкой. Правда, временами забывает ее то в магазине,

Мы в экстазе от чудо-мази!

Нашей семейной реликвии сотни лет. Из поколения в поколение бережно храним мы рецепт чудо-лекарства. О нем и хочу рассказать. Основное назначение мази - лечение гнойных заболеваний. То, что мазь Вишневского лечит месяцами, наше средство исцеляет за пять дней. Ему по плечу фурункулы, карбункулы, панариций, зубная боль, воспаление надкостницы, намок, послеопераци-

ред сном лежала на боку. Через две недели боли исчезли, перестали ныть суставы. С тех пор на боли в позвоночнике не жалуюсь.

Как пользоваться мазью?

Нанесите ее на плотную ткань и прикладывайте к больному месту 3 раза в день: в 9 часов утра, после завтрака; в 14

Только б шея не болела!

Вашу газету читаю уже полгода и теперь поняла, что без ее помощи мне не обойтись. Я страдаю **остеохондрозом шейным**. Что только не пробовала - массажи, мануальную терапию, обследования проходила. Врачи таблетки разные назначают - все напрасно. А я ведь молодая, мне всего 25 лет. Помогите, научите, как вылечиться!

О.В. Карасева,

141300, Московская обл., г. Сергиев Посад

ционные гноящиеся швы, ожоги, трещины, гнойный отит, холестоста, спондилез, боль в суставах. Мазь предотвращает появление гангрены. Только с язвами при тромбозе она не справится.

Однажды зимой мы делали ремонт. И к вечеру у меня начались страшные боли в позвоночнике. Суставы ломило так, что даже веник держать не могла. Диагноз: остеохондроз, спондилез. Прописанным анальгином лечиться не стала, решила применить свою мазь. Смазывала вечером весь позвоночник и час пе-

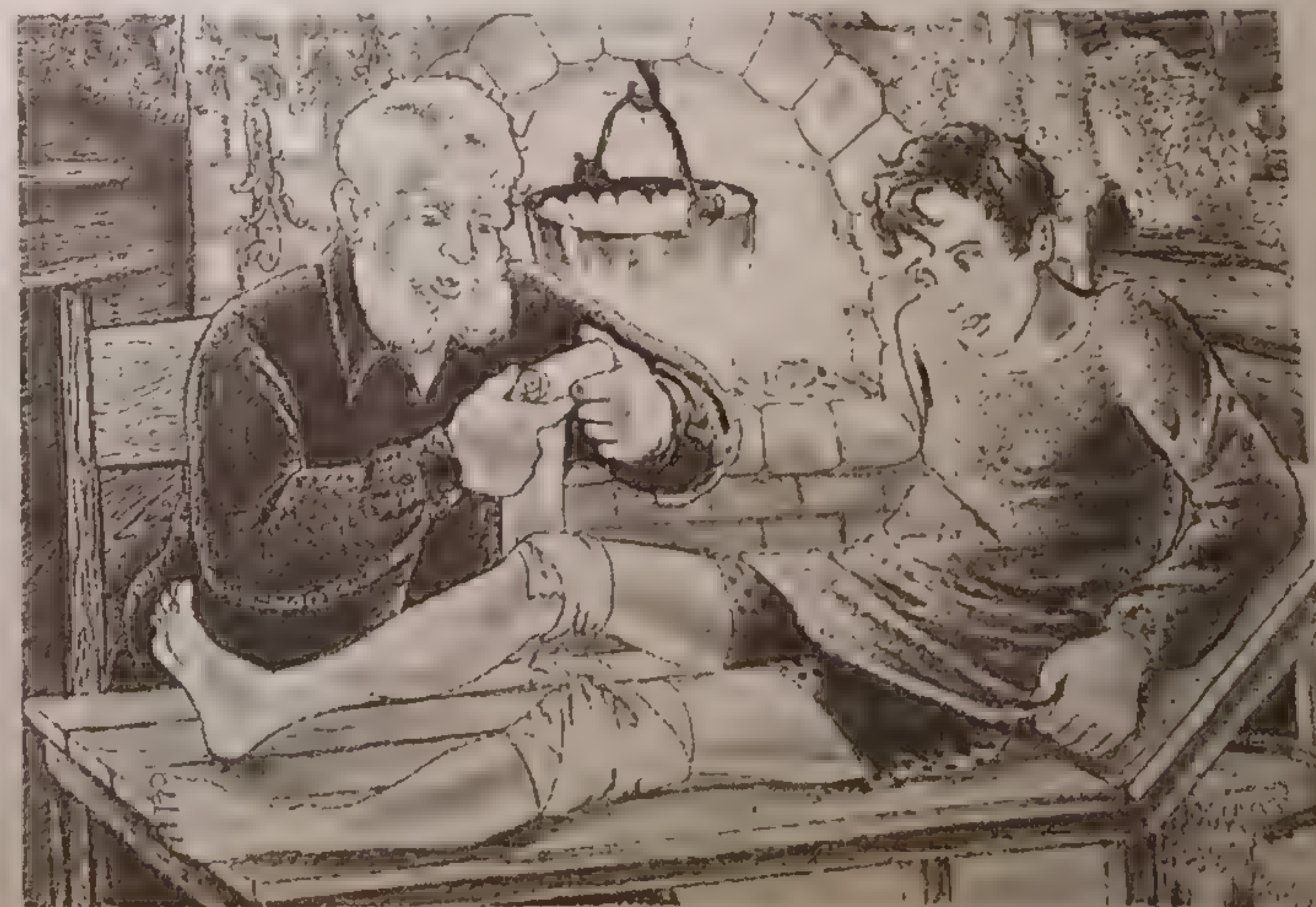
часов, после обеда; в 21 час, после ужина.

А рецепт очень прост: **в эмалированную посуду положите кусочками 40 г чистого пчелиного воска, добавьте 5 г сахара и 100 г оливкового масла низшего сорта (желтое или темно-желтое, с резким запахом).** На слабом огне доведите смесь до кипения, помешивая, и остудите. Все, мазь готова! При комнатной температуре в стеклянной посуде средство сохраняет целебные свойства целый год.

Н.К. Балинина,
г. Павловский Посад

пере лом!

матрац, мама училась приподнимать спину, а потом и садиться. **На черное, распухшее левое бедро я рискнула сделать йодовую сетку.** К моей великой радости, дней через 10 опухоль стала уменьшаться. Признаков аллергии не было. О йодовой сетке я



ние походы. Но по дому она все делает сама.

В.Я. Нестеренко,
Саратовская обл.,
г. Энгельс

А почти ничего не вижу

У меня болят глаза. Какая-то муть все время плывет, застилает зрачок. Чуть почти ничего не вижу. В больнице говорят «помутнение стекловидного тела». А кто-нибудь знает, как вылечить эту болезнь?

Галина Дмитриевна Ашихмина,
667000, Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина, д. 20

Вот бы сына в бор вывезти!

У моего сынишки (2г. 8 мес.) очень снижен иммунитет. Его уже измучили бронхиты и трахеиты. Врачи посоветовали вывезти ребенка в деревню на юг Архангельской области. Да чтобы рядом - сосновый бор и речка. Кто подскажет, куда нам можно поехать и как укрепить здоровье малыша? А я работаю в школе логопедом и окажу помощь местным ребятишкам.

Е.В. Матвеева,
163061, Архангельск, пр. Ленинградский, д. 33, кв. 103



Помогите внукам!

Мои внуки болеют хроническим гастродуоденитом, эрозивным вульвитом, врожденным горизонтальным нистагмом. Ни разу не встречала этих болезней на страницах газет. Может, кто знает, как им помочь?

Г.А. Зуйкина,
г. Архангельск-61,
пр. Ленина, д. 3, кв. 72

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.
● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте:** серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: givitca@atnet.ru

У сына провалы в памяти

Наш 32-летний сын попал в аварию, чудом остался жив. Кости помаленьку срастаются, а вот с головой неладно - провалы в памяти. Может, кто совет даст или травок пришлет? Только деньги-то все мы на лекарство спустили...

Т.Г. Дубровская,
404373, Волгоградская обл.,
Котельниковский р-н,
х. Дорофеев



Мне бы травами колит вылечить

У меня неспецифический язвенный колит. Думала, на пенсии в деревне пожить. А тут... Обострение может наступить в любой момент. Живу на таблетках. А может, кому повезло вылечиться от колита с помощью народной медицины? Отзовитесь!

Татьяна Ивановна Ляшенко,
183008, г. Мурманск,
ул. 3. Космодемьянской, д. 24, кв. 13

Нужен костоправ

Мой муж (ему 33 года) еще до армии «сорвал» спину. Много раз лечился у невропатолога - смещение двух позвонков. Но уколы, таблетки помогают лишь ненадолго. А ведь мы живем в деревне, легкого труда у нас нет. Мне больно смотреть, как он мучается. Нам бы костоправа найти.

Е. В. Шубина,
164586, Архангельская обл.,
Виноградовский р-н,
п/о Верхняя Куца

1-2 3 4 5 - 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



Нужны корни копытня

Мне срочно нужны корни копытня. Очень прошу, помогите!

В.Степанова,
429700, Чувашия, п. Ибреси, ул. Герцена, д. 6, кв. 17

Замучили коросты

Лет десять назад у меня на теле появились светло-коричневые коросты, с горошину и больше. Была у онколога, дерматолога. Врачи говорят, что это возрастное, да еще и обмен веществ нарушен. А теперь уж сплошь коросты. Зудят. Как мне от них избавиться? Посоветуйте!

Е.Т. Яковлева,
171645, Тверская обл.,
г. Кашин, ул. Кашинская,
д. 19/10, кв. 5

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по делам
СМИ, издательства и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.

Адрес редакции
г. Северодвинск

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5
Печать офсетная.
Заказ № 336 Тираж 312.414 экз.
Учредитель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
до 17.00,
фактически -
пятица
17.00

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия - т/факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 3-33-20

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Лозин Ю.К.
Иванова Т.Ю.,
Солодка О.Ю., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Вережагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Бабарухина Т.И.
Дизайн-верстка Ш...
Web-редактор

АЙБОЛИТ!

www.aibolit.arh.ru

№ 33(317)

14 августа 2001 г.

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым



Многие лета тебе, газета!

Дорогие айболитовцы! Спасибо за ваш труд - газета просто изумительная, никакие другие с ней не сравнятся. Многим людям вы дали веру в исцеление, надежду на победу недуга. Это громадное дело. Думаю, «Ай, болит!» доживет и до XXII века. Молодцы!

В.А. Ловцова, г. Киров

Нужен срочно рецепт точный

Прочитала письмо А. Веселовой о лечении зоба и не поняла: вареная или сырая греча и какими порциями ее есть. У меня узловой зоб, а операцию делать не берутся. Очень прошу А. Веселову написать мне по адресу:

163020, г. Архангельск,
ул. Соломбальская,
д. 4, кв. 1,
тел. 22-53-35,
Александра Старицина

Моей внучке 6 лет. У нее кожное заболевание - дистроз. Может быть, кто-нибудь болел им и вылечился? Помогите!

У моей внучки дистроз

А мне самой миндальное масло и трава хмелек нужны - глохну. Пожалуйста, вышлите, кто может. Все расходы оплачу.

Мария Смирнова,
Мурманская обл.,
г. Апатиты,
ул. Северная, д.31 кв. 89

Есть хороший способ увеличить коэффициент полезного действия нашей газеты: значительно пополнить ее новыми свежими материалами. А заодно и сделать приятные сюрпризы авторам наиболее выдающихся из них.

Внимание! Объявляем конкурс: «Мои записки от болячки!»

Объявляем конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои записки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего - любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Конкурсные публикации начнут занимать свое место в газете с сентября.

Итоги I тура конкурса подведем накануне Нового года.

Для победителей назначено:

- 5 первых премий по 1000 рублей;
- 10 вторых премий по 800 рублей;
- 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Итак, ждем ваших материалов, друзья!

Спасибо за поддержку и помощь

Уважаемые айболитовцы! Спасибо огромное за поддержку и помощь. Письма прочитала, извините, что всем ответить не могу. Многими советами уже воспользовалась, многие оказались в диковину - за все спасибо. Письма приходили в тот самый момент, когда так необходимо было с кем-то поговорить!

Анжела Киреева,
г. Барнаул



Нужен сабельник?

Предлагаю сабельник болотный. Заказ можно сделать по тел. (83-354) 1-24-40 или письменно: 612080, Кировская обл., Оричевский район, пос. Оричи, ул. К. Маркса, д. 25, кв. 45. Только не забудьте вложить конверт с о/а.

Тамара Кокорина

САМ СЕБЕ

В газете писали о кипрее. Но вот не было рецептов приготовления из него чая. А я знаю - сама готовила. Благо, в наших краях кипрея много растет.

Сорванные для чая листья я рассыпаю на сутки в тени. А на другой день начинаю выкручивать их, как белье. Жму без опаски - пусть рвутся и трещат, пока не помокнут. Затем жгутики выкладываю на жестяной лист (противень) плотно друг к другу, можно в 2-3 слоя. Закрываю лист мокрым льняным полотенцем, а сверху - сухим. И лежат они не менее 10 часов, но и не более 3 суток. В последнем случае нижнее полотенце подмачиваю.

Сушить лист лучше

в русской печи, сразу же после выпечки хлеба. Но сначала готовлю сироп: сахарный (2-3 ст. л. сахара на пол-литра воды) или медовый. Сняв полотенца, щедро сбрызгиваю весь лист сиропом - и в печь, минут на 40. Листья пропариваются, потеют как бы. Вытащишь их, а они горячие, слипшиеся и мокрые. Верхний слой коричневеет, переливается, аж блестит.

Чуть поостынет, начинаю жгутики растрепывать и укладывать на противень (их потребуются еще пара) слоями в сантиметр толщиной. Сделаю 4 или 5 слоев, полью каждый обильно сиропом - и снова в печь.

Минут через 30 потрогаю: лист должен рассыпаться под рукой. Если не досох - переверну другой стороной. Лучше не пересушить, но можно и на ночь оставить (при закрытой печи). Сухой лист перетираю и просеиваю через дуршлаг. Чай готов. Веточки не выбрасываю - они тоже при заваривании прекрасный вкус и аромат дают. Сполосну заварничек крутым кипятком, заварю 2 ст. л. чая, а сверху на 5 минут - утеплительную салфетку.

Я этот чай с молоком и без сахара пью. Нравится он и друзьям моим, и знакомым. Если в стакан



Чай для лечения и наслаждения

на кончике ножа соли положить, чай надолго ощущение сытости дает. Для диабетиков и тех, кто в еде удержу не знает, - это хороший выход. А еще он через пару недель восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта. Запоры и расстройства всякие устраняет. И даже похмельный синдром с успехом снимает.



А из корня кипрея вкусный кофе получается. Пусть накопанные корни дня 3 полежат, повялятся. Затем их надо вымыть, разорвать на дольки и высушить в печке до ломкости. А потом измельчить на мясорубке или кофемолке.

Чай и кофе лучше хранить в плотно закрытой таре.

Если иван-чай, или кипрей, у вас под рукой - действуйте! Это сплошная экономия, аромат наслаждения и здоровье ваше!

Галина Николаевна
Свириденко,
Алтай

Кабы не рябина - сонная б ходила

Что-то быстро я уставать стала, то и дело в сон клонит. И кожа шелушится. Хотела уж было витамины в аптеке купить. А зачем? Наши-то, деревенские, помню, от упадка сил рябиной красной лечились.

Две ст. л. сухой рябины в ступке измельчат, ст. кипящей воды залиют да несколько часов настоят. А потом настой-то маленькими глотками и пьют. И силушка возвращалась, и красоты прибавлялось.

Вот и я с рябины-то недельки через две ожила: настроение улучшилось и сонливость пропала.

В. Николаева, Чувашия

Дела житейские - проблемы женские

Рассосалась киста

Моей дочери 30 лет. Четыре года назад у нее определили поликистоз яичников. Сделали операцию, удалили с левой стороны яичник вместе с кистой, с правой оставили 2/3 яичника. После этого дочь находилась у одного врача под наблюдением.

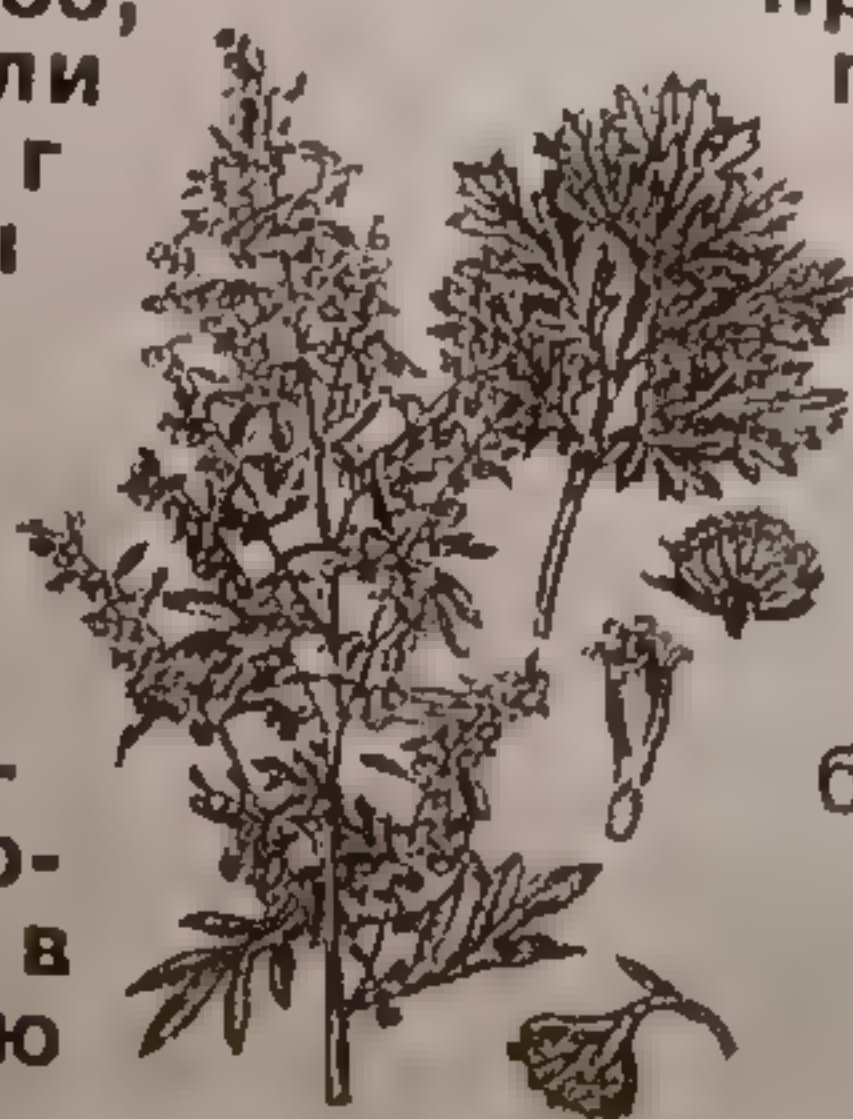
И где-то через полгода у нее опять образовалась киста. Назначалось лечение, в том числе и гормонами. Закончилось все тем же, но дело еще осложнялось внематочной беременностью. Вторичная операция была в 1998 году. И опять же через полгода образовалась киста - на том крохотном кусочке, который оставили. Дочь сопровождали постоянные боли, было плохое самочувствие. Опять назначили гормоны, но они мало чем помога-

ли.

Вскоре после этого мне дали сбор трав, который помогает при женских заболеваниях - миоме, фибромиоме, кисте. Я сделала настой. Дочь начала пить, и после курса лечения киста исчезла полностью.

Вот этот рецепт:

по 50 г тысячелистника, шиповника, майской полыни, зверобоя, 30 г соевых почек; по 200 г чаги, сока алоэ, коньяка или спирта и 500 г меда. Травы мелко порезала. Чагу заворачивала в тряпочку и измельчала молотком. Затем эти компоненты кала в эмалированную



кастрюлю и заливала 3-мя литрами остуженной кипяченой воды. Ставила на газ и грела на маленьком огне 2 часа, не допуская кипения. Потом закрутила кастрюлю в шубу и настаивала 27 часов в теплом месте. После все процеживала, добавляла мед, коньяк, сок алоэ и ставила на три дня в темное место. Лекарство готово. Первые шесть дней дочь принимала по ч. л. за полчаса до еды. Затем по ст. л. за полчаса до еды. Минимальный срок лечения - 3 недели, максимальный - 3 месяца. Первые два месяца болел живот. Но так и должно было быть. Здоровья вам!

Л.Н. Ключко,
Кранодарский кр.,
г. Армавир

Вот и весь секрет - крауроза нет

А. И. Герасимова просила рецепт от крауроза вульвы. У моей соседки было такое же заболевание. Я ей посоветовала мазь «фторокорт». Она ей хорошо помогала. А в этом году соседка попробовала пить настой чаги. Он помогает ей еще лучше, даже от мази отказалась, но постоянно соблюдает диету: не ест острого, соленого, кислого и не пьет спиртного. А настой готовит так: ст. л. натертой на мелкой терке чаги заливает поллитром горячей воды и настаивает 3 часа. Пьет по ст. л. 2 раза в день маленькими глотками.

Вот и весь секрет.

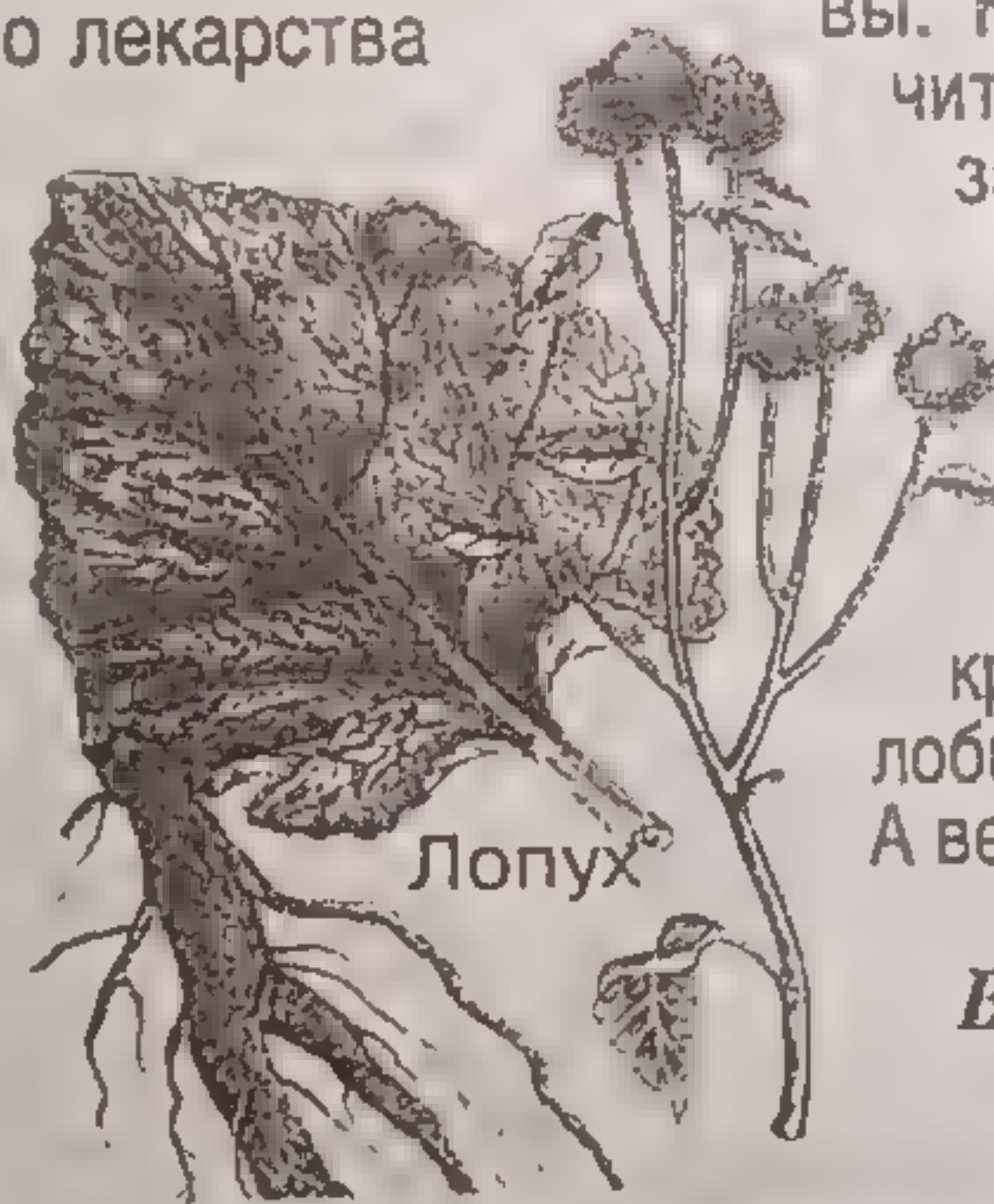
ДОКТОР

Лопух и чага пойдут во благо

Целительством я уже занимаюсь лет десять. А начал с того, что вылечил себя. Болячек у меня накопилось много: ярко выраженный холецистит, сужение желчевыводящих протоков, субатрофический гастрит при нулевой кислотности желудочного сока, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. Лечился в Красноярском онкодиспансере, даже через клиническую смерть прошел. За 5 лет я больше года провел на больничной койке...

Классическая медицина загнала меня в тупик. И я стал встречаться с разными людьми, собирать знания буквально по крупинкам, обратился к Природе. Понял, что надо выбирать самому, потому что лекарства уже не помогали.

Начал лечение с сока лопуха. Собираю его из листьев, до цветения растения. Бывало, в год до 15 литров заготавливал. Консервировал, чтобы не заплесневел, так: на 3-х литровую банку



Лопух

сока добавлял стакан водки (его можно давать даже детям - крепость всего 2,5 гр.). Принимал по ст. л. (или до 100г - все индивидуально) 2-3 раза в день перед едой или во время еды. И про облепиховое масло не забывал по небольшому глотку, произвольно. За 10 лет я, наверное, его 6-8 литров выпил. Заваривал гриб чагу. Тоже произвольно, противопоказаний нет.

Делал и такое лекарство: смешивал в равных пропорциях барсучий и медвежий жир, сок алоэ, мед и спирт из расчета на 2 литра. Принимал по ст. л. за 15-20 минут до еды. А через несколько месяцев лечения мой организм уже сам знал, сколько и какого лекарства ему надо.

Через три года упорного лечения с Божьей помощью меня сняли с учета в онкодиспансере.

Но я не перестал пить травы. Как минимум, лечиться нужно 7 лет - за это время организм обновляется.

Давно у меня нет ни язвы, ни гастрита. Теперь постоянно сдаю кровь (донор), гемоглобин до 175 доходит. А ведь мне 49 лет.

Владимир Талай,
г. Канск

Помогла, ребята, мята!

Шесть лет назад я переболел гриппом и получил осложнение на сердце. Врачи и не надеялись, что я выживу. Ой, как тяжело в таком возрасте быть инвалидом - ведь мне всего 26 лет. Недавно еще и в верхушке правого предсердия пристеночный тромб обнаружили. Но за полгода мне удалось от него избавиться. Каждый день, за полчаса до еды, я пил отвар: 2 ч. л. измельченных листьев перечной мяты заливал стаканом кипятка, настаивал 20 минут. И в результате тромб рассосался! Это подтвердило и УЗИ. Если будут вопросы - пишите, да не забудьте конверт с обратным адресом вложить.

Анатолий Генералов,
391842, Рязанская обл.,
Скопинский район,
с. Ермолово,
до востребования



Мята перечная



Можжевельник

Можжевельник - здоровья поделеньник!

Если в доме кто-то с насморком, ангиной, словом, простудился, надо дым можжевельниковых веток вдыхать. А если есть ягоды, лучше из ягод дым делать. На один раз хватит ст. л. ягод. Дым-то можжевельниковый целебный: и воздух в доме обезвредит, и болезнь истребит.

П. А. Пилипенко,
целительница,
Эстония

Картошки суставы боятся по праву!

Соседка моя (ей 76 лет) больные суставы лечит картошкой. Выбирает ровную и здоровую, хорошенько ее моет, заливает родниковой или кипяченой водой - чтоб только-только покрывала - и в кожуре варит. Когда станет как каша - ест вместе с водичкой и кожей, сколько захочет. Три раза в день так делает. А остатки каждый раз складывает в тряпочку и на больное место ставит компресс - минут на двадцать. Затем снимает его и натирает сустав специальной настойкой. Ее же так готовит: набивает в бутылку до верха цветков картофеля, заливает водкой, настаивает в темном месте 2 недели и процеживает. Ну и чай пьет из трав: малины, смородины, душицы, зверобоя... Говорит, уже где-то через две недели боль уходит, отеки спадают и суставы становятся подвижными.

Александра Яковец, г. Кемерово

а с ней и маята



Миома, вон из дома!

Моя одноклассница недавно лежала в гинекологическом отделении больницы. И там узнала от одной женщины проверенный рецепт от миомы матки. Проверенный потому, что им с успехом в свое время воспользовалась мать той женщины и многие знакомые их семьи. Одноклассница пересказала этот рецепт мне, а я с удовольствием привожу

его вам и желаю скорейшего выздоровления.

Лечение начинают с мая, а вы решайте сами, с какого месяца:

1-й месяц: 10 дней пить по стакану свежего картофельного сока в день.

2-й месяц: 10 дней пить по стакану свекольного сока.

3-й месяц: 10 дней пить по стакану сливового сока или съедать по 2 стакана свежих слив в день.

4-й месяц: 10 дней пить по стакану свежей минеральной воды - каждый день открывать новую бутылку.

Е. Рябова,
г. Тамбов

От боли головной - клевер луговой

Погожим летним днем повстречала я на нашем покое незнакомку. Женщина собирала цветы клевера. «Лекарство сделаю, - пояснила она. - У меня шум и звон в ушах и голова болит - склероз сосудов головного мозга. Это у нас родовое: и бабушка, и мама, и сестра моя - все этим недугом страдали. Сестра вот рецепт хороший вызнала, сама полечилась и нам посоветовала настойку клевера попить. Надо литровую банку цветов залить пол-литром водки и 2 недели настаивать в темном месте, ежедневно встряхивая. Затем процедить и принимать по ст. л. раз в день, после обеда или перед сном. Настойка клевера и внутричерепное давление понижает. Пить настойку надо 3 месяца, потом 2 недели отдохнуть и снова 3 месяца пить. А через 3 года курс лечения можно повторить».

Людмила Мельникова, Пермская обл.



АЙБОЛИТ

На ваши вопросы отвечает травница-целительница из Эстонии Полина Алексеевна Пилипенко.

Как избавить дочь от опухоли?

У нее удалили кисту на яичнике - растревожили злокачественную опухоль. И что делать теперь - не знаем. Кровотечение не останавливается, ничего, похоже, не заживает. Дочь мучается, а врачи только плечами пожимают.

Н. А. Долгов,
г. Ульяновск

Рак яичника, Н. А., трогать было нельзя, и вы в этом убедились. Но раз уж так случилось, Вашей дочери срочно нужен **марьин корень**. Ч. л. на стакан воды, 5 минут томить на слабом огне и пить по ст. л. 3-4 раза в день. Основное питание - ягоды, фрукты и овощи. С первого дня пусть соблюдает посты без соли и сахара. Каждый день (45 дней) съедает стакан клюквы с медом. И еще. Пусть поспринцуется отваром календулы, купыря лекар-

ственного, чистотела, пижмы, пастушьей сумки по нескольку раз в день. Пастушью сумку при кровотечениях и пить полезно - 1/4 стакана 4 раза в день.

Лечат эту болезнь и тампоны с печеным луком, прополисом, чистотелом. Их желательно заранее накрутить на день, чтоб пропитывались соком кашицы и менять 4-5 раз на дню.

Целитель боль вызывает на бой!

Помогает и чай из зверобоя - 10 дней пить, 10 отдыхать. Да поможет Господь Вашей дочери поправиться!

От бедра до пятки боль

У меня болячек целый букет: пиелонефрит, мочекаменная болезнь (перенесла 2 операции). А главная боль - заболевание седалищного нерва (ишиас). Какие только уколы мне не кололи! Но легче не становилось. С кровати встану - боли адские! После уколов кеторола и прозерина начала понемногу приступать на больную ногу. А сейчас (прошло 4 месяца с начала лечения) уже хожу. Но боли так и не про-

шли. Не бывает и ночи, чтобы не стягивало икру. А это такая боль! Что мне делать?

В. Котова,
Саратовская обл.

При
бо-
лезни
почек,
Валентина

Михайловна, обязательно надо есть **бруснику** каждый день. Нет ягод - заваривайте листья. И не только их. Тут помощники и листья березы, толокнянки, а также спорыш, хвощ, овсяная солома, собранная в начале цветения. А чем помочь Вашей ноге? Думаю, ее надо хорошенько прогреть. 40-60 раз наденьте на нее «рубашку» из свежих березовых листьев. И еще посидеть бы Вам в бочке с ветками можжевельника, сеном и овсяной соломой. Нагревать воду в бочке лучше раскаленными камнями. Нагрели - и сидите, сколько захочется.

Иногда устраивайте дома «пляж»: - зарывайте ногу в



горячий песок. Еще ей понравятся прокипяченные в моче крапива и лопух. Точнее - «чулок» из них. Или из горячего запаренного торфа. А поверх - обязательно что-нибудь теплое.

Не помешают и растирания салом, медвежьим или свиным, а то и смесью: 50 г камфары + 150 г горчицы + 100 г яичного сырого белка. Вот и полегчает.

Сам себе доктор



К методам рефлексотерапии, которые каждый мужчина может использовать для самолечения заболеваний простаты, относятся, в частности, массаж рефлексогенных зон простаты (на руках и на стопах) и точечный массаж (массаж биологически активных точек), или акупресура.

Противопоказания к применению рефлексотерапии: кожные болезни, тромбофлебит, опухоли, тяжелые органические болезни сердца, сосудов, сильное переутомление.

Осваивать рефлексогенный массаж следует постепенно. Начинать надо со слабого воздействия, подбирая наиболее эффективные зоны и точки, индивидуально устанавливая подходящую продолжительность воздействия. При этом давление надо производить с переменной интенсивностью - то

ослабляя, то усиливая его. Особая осторожность требуется пожилым и ослабленным людям. Терпение бу-

При больной простате массаж придется кстати

дет вознаграждено высоким терапевтическим эффектом.

Большинство рефлексогенных зон и биологически активных точек симметрично расположены на правой и левой половине тела. Для усиления эффекта после завершения сеанса можно смазать кожу в каждой точке мазью, раздражающей нервные окончания (например,

вьетнамской «Золотой звездой»), или залепить эту точку (зону) небольшим кусочком перцового пластыря.

Массаж рефлексогенных зон простаты

Сядьте удобно на стул, внимательно рассмотрите

кой большого пальца другой руки массируйте зону простаты, расположенную под складкой лучезапястного сустава (под основанием большого пальца). Зоны симметричны на обеих руках. Массировать надо обе руки поочередно.

Рефлексогенные зоны

на стопах

Массируются пятка, голеностопный сустав и вся голень, особенно участок под внутренней лодыжкой, чуть сзади от нее. Обрабатывать этот участок надо сначала глубоким давлением без смещения кожи, затем вращательным движением по часовой стрелке. Все указанные зоны массируйте на обеих ногах. Затем интенсивно промассируйте ткань между большим и вторым пальцами на тыльной стороне обеих стоп. Там могут быть болезненные уплотнения. Обрабатывайте эту область сначала глубо-

Рефлексогенные зоны на руках

Одну руку положите свободно на колени и подушеч-

рисунок

и найдите нужные рефлексогенные зоны у себя на кистях рук и стопах. Массаж каждой зоны займет у вас от 2-3 до 10-15 минут. Начните с 1-2-минутного воздействия.

ВЕДЕТ ПРИЕМ

От рыбы пользы - гыба!

Отвратительным кажется рыбий жир большинству людей. А потому группа австрийских медиков, на основании ряда экспериментов, рекомендует есть жирную рыбу. Надо хотя бы один раз в неделю съедать порцию сельди или скумбрии, а мой-ву желательно есть в два раза чаще. Жирная рыба снабжает организм человека вполне достаточной дозой особого вещества омега-3, способного наполовину уменьшить риск сердечных заболеваний.

«Сам себе лекарь»

Бородавки и родимые пятна

Эти образования иногда могут превращаться в опасный вид рака; лечить его очень легко. К больному месту прикладываются листья или цветки календулы, затем накладывается тугая повязка и оставляется на ночь. Если нет цветков, можно использовать мазь календулы. Операции на родинках очень опасны!

Говорят, заплесневевший хлеб даже полезнее, чем свежий, ведь пенициллин тоже вырабатывают из плесени, а это лекарство.

Анна Шварц,
Саратовская обл.

Плесень хлебная очень вредная!

Плесень плесени - рознь. Хлебная - это колонии микроскопических грибов, которые синтезируют и накапливают токсины. Конечно, они не так ядовиты, как у бледной поганки, тем не менее заплесневевший хлеб есть не рекомендуется. И обжигание батона на огне не спасет, потому что длинные нити грибного мицелия проникают глубоко внутрь булки. Единственный вариант употребления несильно заплес-

невевшего батона - порезать тонкими ломтиками и поджарить гренки. Многие хранят хлеб в полиэтиленовых пакетах, а зря. Вода из него испаряется, в пакете образуется своего рода парник, в котором образующие плесень грибы развиваются активнее. Лучше хранить батон в деревянной или эмалированной хлебнице.

Работники НИИ хлебопекарной промышленности предостерегают: **особо опасна так называемая картофельная болезнь хлеба.** Ее вызывает картофельная (или сенная) палочка, которой заражено зерно. Споры этой папочки очень живучи, они не погибают даже при выпечке. При такой «хлебной болезни» внутри батона образуется неприятно пахнущая липкая белая масса. Это настоящая отравка, такой хлеб нужно немедленно выбросить.



Нет, ринит не победит!

Длительное время я страдаю бронхиальной астмой. Вдобавок часто беспокоит аллергический ринит. Можно ли использовать народные средства при этом рините?

Галина Степановна

Аллергический ринит при бронхиальной астме, Галина Степановна, явление нередкое. Но, как правило, заложенность носа проходит после 7-дневного курса антигистаминных препаратов (супрастин, тавегил). Однако помогают и фитопрепараты. Советую воспользоваться отваром зеленых шишек ели. 50 г измельченного сырья на стакан горячей воды кипятить минут 30, процедить. Закапывать по 5 капель в каждый носовой ход. И хорошо еще промывать нос соком вареной свеклы.

И.А. Крылов,
клинический ординатор
РГМУ, г. Москва

Малина для рака - мина!

Как утверждает доктор Дониел Никсон, президент Американского фонда здоровья в Вальхалле (штат Нью-Йорк), в малине содержится биологически активное вещество под названием эллагиевая кислота, способное подавлять рост и размножение раковых клеток.

В исследованиях, проведенных под руководством ученого, эллагиевая кислота показала себя как эффективное противораковое средство. Она есть в землянике, клубнике и гранатах, но все-таки больше всего ее в малине. Интересно, что исследования американского доктора подтверждают опыт наших народных целителей, которые рекомендовали чаще употреблять малину и клубнику для профилактики полипов и рака толстого кишечника.

Сам себе доктор...

Советует хирург, кандидат медицинских наук, «земский врач» Василий Капралов

В долго не заживающих трофических язвах микробы размножаются, как в инкубаторе. Райскую жизнь им зачастую создают сами медики, слишком часто даже на гнойную рану накладывающие мазь, хотя еще в институте «проходили», что мазь препятствует оттоку гноя. В отделении, где я работал почти 15 лет, родился новый метод лечения таких больных. Ведь как обычно происходит: покраснела кожа, распухли паховые железы, они болезненны при ощупывании. Вам говорят: срочно в больницу, иначе будет заражение крови. Не успел человек моргнуть - скальпель, антибиотики, казенные харчи. Но требуется совсем иное.

При проникновении (и

размножении) микробов в подкожную клетчатку нужно использовать самый доступный способ - холодную воду и травы. В виде холодной грелки их нужно менять первые три часа - через каждые 20 минут, далее - через каждые полчаса. Сразу же прекратите есть, обильно пейте

Покраснела кожа - холод поможет

овощные, фруктовые соки или воду. Надо побольше потеть и лежать, не шевелясь, беречь силы, не нервничать и даже реже дышать.

В домашних условиях вы так проболите не больше пяти дней. Не пугайтесь повышения температуры до 38,5 градуса - в этих условиях начинают полноценно вырабатываться иммунные клетки. Отсутствие аппетита,

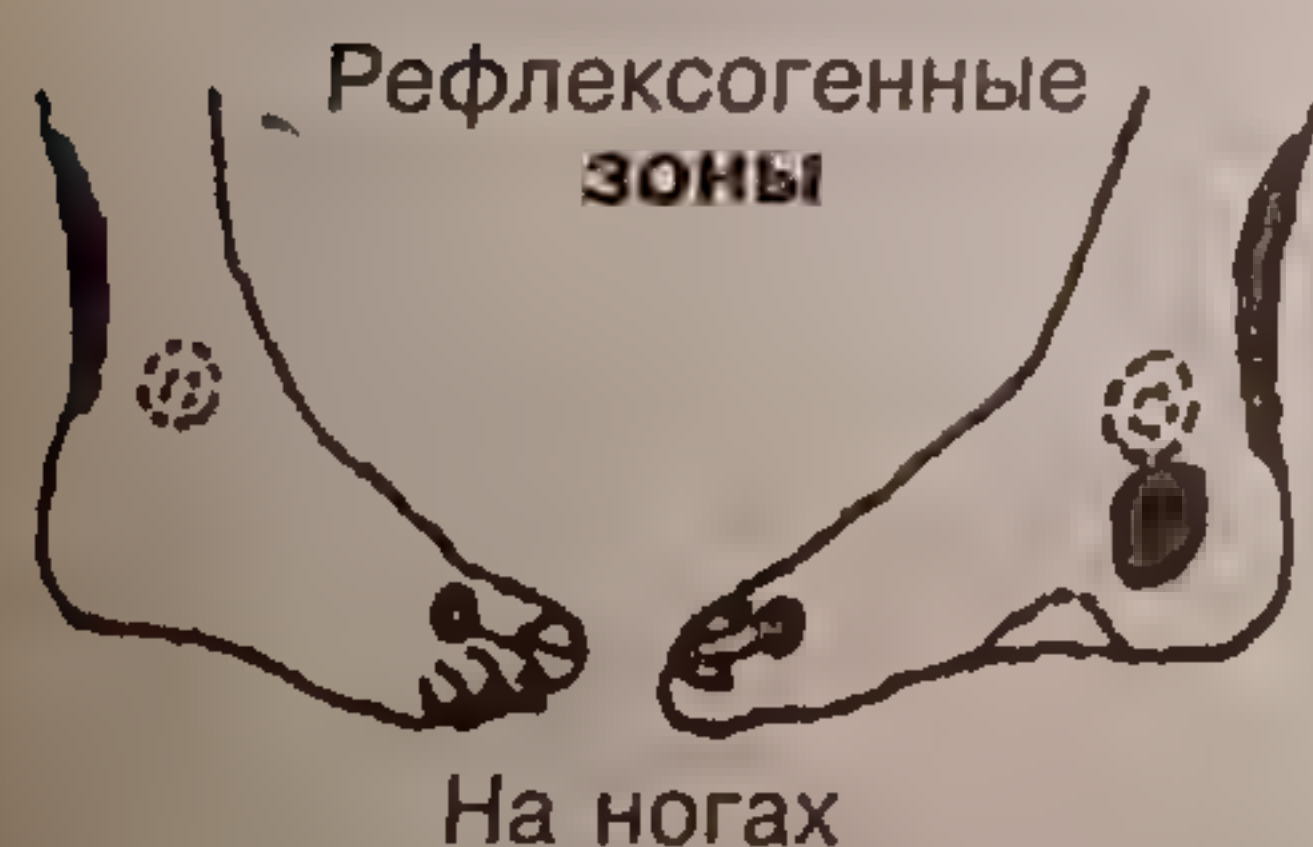
потливость и высокие лейкоциты - инстинктивная реакция организма, он сигнализирует о том, что уже борется с болезнью.

Во время болезни пациентов я не ввожу им «химию», так как антибиотики помогают «болячке» еще глубже замуроваться. На чем основано мое лечение? Высокая температура и лейкоцитоз бьют инфекцию, обильное питье и потоотделение вымывают микробы, токсины и шлаки, аппликации из сбора трав рассасывают воспалительный очаг, повышают работу кровеносной, гормональной, нервной, иммунной систем, а из собственной аптечки организма поступают необходимые лекарства, не вызывающие аллергии.

Гнойная инфекция любит влагу и «непроницаемую крышу». Это для нее праздник. При появлении боли, покраснении кожи немедленно прикладывайте холод - он - основной противник воспалительных процессов.

ким давлением, затем вращательным движением со смещением кожи, останавливаясь для надавливания. Заканчивайте массаж глубоким поглаживанием.

Елена Склянская,
доктор медицинских наук,
Приложение
к «Будь здоров»,
«60 лет - не возраст»



На ногах



На руках



ШКОЛА

Белгородской

В моей жизни был трудный случай: после перенесенной нейроинфекции (клещевой энцефалит) обнаружились серьезные проблемы со здоровьем. «Русский бальзам» вновь буквально поставил меня на ноги. Для этого и пришлось изобрести его.

«Русский бальзам», конечно же, возник не на пустом месте. В нем заложена основная идея, которая формировалась и шлифовалась не только под влиянием исследований Луи Пастера и Ильи Мечникова, но и учитывались данные, существующие с давних пор, о целебных свойствах некоторых квашеных растений.

Как мы уже знаем, условия брожения могут влиять на отбор и формирование сопутствующих компонентов с теми или иными свойствами. Примерно таким образом и выглядит суть рождения бальзама - результат молочнокислого брожения овса на основе кефира. Кефир, который мы покупаем в магазине, имеет в своем составе жиры, белки, углеводы, витамины, закваску в виде дрожжевых бактерий и другие компоненты. Давно замечено, что продукты с присутствием кефира обладают высокой биологической и энергетической активностью.

состояние, снижается усталость, отступают многие недуги.

«Русский бальзам» регулирует обменные процессы, способствует выведению избытка холестерина, и тем самым блокирует развитие атеросклероза. Чем раньше вы начнете принимать «русский бальзам», тем безопаснее будете себя чувствовать, снизите вероятность появления инфаркта миокарда или инсульта. Такие случаи уже известны: я предлагаю то,

Поможет Вам

Бальзам - натуральный продукт

Он содержит более 10 ценных компонентов: крахмал, витальные аминокислоты, широкий спектр витаминов В1, В2, В6, А, Е, РР, биотин, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные соли. Прием «бальзама» освобождает от шлаков и ядовитых веществ, поступающих с пищей, стимулирует защитные силы, изгоняет различную патологию, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Для многих ежедневное употребление бальзама стало важным средством оздоровления и действительностью в режиме питания - лечения, в корне изменившего тонус организма и самочувствие. У людей улучшается общее

что испытываю сам в течение 10 лет, и то, что может сделать каждый.

Еще в начале своего рассказа я упомянул о том, что в 1959 году переболел клещевым энцефалитом. Потянулся широкий и длительный шлейф всевозможных осложнений.

Разумеется, меня «лечили», как говорится, по последнему слову «техники». В итоге приобрел лекарственную, пищевую аллергию и все прочие неприятнейшие последствия лекарственной передозировки. Оказался в таком тяжелом положении, что коллеги беспомощно разводили руками... Тут-то и пришлось мне искать способ улучшения своего здоровья.



Овес

ком тяжелом положении, что коллеги беспомощно разводили руками... Тут-то и пришлось мне искать способ улучшения своего здоровья.

Овсу я отношусь с особым уважением. Он спас мою маму. Заболела она. Кожа, глаза стали желтыми. Оказалось - вирусный гепатит. Помню, как тщательно мы тогда мыли обыкновенный нерушенный овес, заливали его водой и ставили в русскую печь томить (можно и на газовой плите). Пропорций не соблюдалось. На глаз помню, было 1/3-1/4 чугуна овса, остальное - вода. Закрывали сковородой. Готовый отвар был желтоватого цвета, имел вкус вареного зерна. Пила его мама без меры и времени, по чашке, до тех пор пока не исчез желтый цвет на коже и глазах. И, слава Богу, выздоровела, никто в семье не заболел.

Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.

Атеросклероз печит овес

С начала 1978 года у меня проявился диабет легкого течения. В дальнейшем уровень сахара в крови стал повышаться.

С апреля 1986 по май 1988 года перенес четыре операции по поводу атеросклероза нижних конечностей и два инфаркта (второй особенно тяжелый). Был выписан из больницы, как говорится, полуживым (или полумертвым). В течение двух лет после этого почти не выходил из дома из-за частых приступов стенокардии и болей в ногах.

- При воспалении суставов
Залить литром воды стакан зерен овса, томить, выпаривая до 25 % жидкости, процедить. Принимать слизистый отвар с медом по полстакана 3 раза в день до еды.

Врачи констатировали: прогрессирующий атеросклероз.

И тут я случайно прочитал в «Литературной газете», что в США атеросклероз лечат и так: утром едят овсяную кашу, сваренную на воде, с нежирным молоком. Это, утверждалось, дает снижение холестерина к вечеру на 15-20 %. Я стал делать так.

Ежедневно вечером промывал цельный (без шелухи) овес и замачивал его на ночь в воде. Утром в этой воде овес варил до состояния не очень крутой каши и ел ее с нежирным молоком. Мой обед тоже состоял из этой же каши, но

Будет

только с добавлением растительного масла вместо молока. Когда надоело есть так, делал наоборот: утром ел кашу с растительным маслом, а в обед - с нежирным молоком. После приема каши утром до обеда в рот ничего не брал, как и после обеда до ужина. Нормальным был только ужин, когда я употреблял обычную разнообразную пищу.

- При истощении и туберкулезе
1-2 стакана зерен овса залить литром кипятка, настоять 20 минут. Добавить ч. л. меда. Принимать по полстакана 3 раза в день.

В результате семимесячного приема таким способом овсяной каши уровень сахара в крови снизился до минимальной нормы! В настоящее время (спу-

Овсяный кисель - продукт особый!

Думаю, что овсяный кисель потому и был особым пищевым продуктом, что обладал и обладает целебными свойствами. Вы задавали себе вопрос: «Почему лошадь такая здоровая, работающая и силь-

рей). Появление пузырьков и расслоения во взвеси - признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток в дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку выдерживают 16-18 часов, в ней образуется два слоя: верхний -

состояние зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения целого ряда недугов. Скажем так, результаты целебного действия бальзама повторяются у многих, это препарат с широким спектром действия.

как приятным. И то, и другое - правильно. Помните об одном: необходимо равномерно и медленно входить в режим бальзамотерапии. Определитесь и по тому, какой следует выбрать бальзам: жидкий, как чай, густой или пастообразный вместо каши на обед и ужин.

В первый раз дождитесь следующего дня - какова будет реакция организма? К примеру, безбоязненно употребляйте бальзам раз в сутки, на завтрак, с профилактической и реабилитационной целью.

В дальнейшем не нарушайте свойственный вам режим. Несколько сложнее выбрать бальзамотерапию с лечебной целью. Единого подхода здесь нет. Например, у людей, страдающих диабетом, частые приемы пищи - правило. Следовательно, в подобном случае необходимо употреблять несколько столовых ложек пастообразного бальзама так часто, как к этому привык данный человек.

Владимир Кириллович
Изотов,
кандидат мед. наук,
«Полезно вам»

«русский бальзам»

Да потому, что постоянно жует овес. И это не шутка, а наблюдения из жизни. Вот и я стал есть овсяный кисель. Считаю себя практически здоровым человеком - уже 10 лет «жую» овес... Куда делась моя ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки?..

Ну, а теперь - к делу!

Начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры парного молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной воды, высыпав «Геркулес» 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 ст. л. овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочнокислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около отопительной бата-

жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний - плотный рыхлый белый осадок-концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

Скажу так, возможности человеческого организма сильно впечатляют, когда видишь, как бальзам улучшает самочувствие. После нескольких недель или месяца такой диеты повышается выносливость, работоспособность, появляется бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг...

Регулярное и ежедневное употребление бальзама скажется на вашем внешнем виде: будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, подвижность, активность... Это

То есть бальзам - то же лекарство: взять за правило употреблять его каждый день, например, на завтрак: порцию 150-200 мл, ст. л. растительного масла (любого), немного соли, 100 г хлеба (сухариков), щепотку зелени (укроп, петрушка) или другие добавки (следите за аллергенами). Такая доза испытана в жизни и является физиологически достаточной, оправданной в пищевом режиме каждого человека.

Но не думайте, что вот завтра же вы сможете перейти на питание бальзамом. Необходимо привыкнуть к такой диете. Одни утверждают: бальзам кислый - и с трудом его воспринимают, другие считают такой завтра-



бит гепатит

ствя 12 лет после второго инфаркта) чувствую себя удовлетворительно. Изредка, проверяя кровь на содержание в ней сахара, провоцирую себя: накануне, поздно, специально ем много сладкого, а утром уровень сахара в крови - норма!

Думаю, овес ликвидировал мне диабет и остановил «прогресс» атеросклероза.

Людам, желающим излечиться от диабета, надо набраться терпения. У овса много энергии, инсулиноподобного вещества и нет холестерина. Только не заме-

няйте его овсяными хлопьями: у них из-за термообработки исчезают энзимы (ферменты), без которых нарушаются биохимические процессы в организме и усвоение принятой пищи.

Инсулиноподобные вещества содержатся в следующих продуктах питания

(по убывающей степени): овес, бобы, чечевица, горох, рис, пшеница, картофель. (О гречке в этом отношении ничего не нашел в медицинской литературе. Известно только, что она содержит в себе до

70 % углеводов.)

И еще очень важно знать о чуде-овсе: он помогает излечивать туберкулез легких, золотуху, мочекаменную болезнь, пневмонию, физическое и умственное переутомление, неврастению, бессонницу, радикулиты, невралгию, кожные заболевания, бронхиты, одышку, нарушения обмена веществ и многое другое. Поэтому овес издавна использовался и используется теперь в народной медицине.

Д.А. Воронов,
«Твое
здоровье»

При запорах

Залить 10 ст. л. овсяной измельченной соломы литром кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять 3 часа. Настой принимать горячим, по стакану 3 раза в день, через час после



И наконец язве - конец!

Скорая увезла меня в больницу - рвота никак не прекращалась. Уж думала, не выкарабкаюсь. Назначили мне уколы, лучше стало. А еще медсестра посоветовала пить отвар овса. Так что самочувствие наладилось уже через неделю. Делаю его сама: стакан промытого овса заливаю литром воды комнатной температуры, пол суток настаиваю, довожу до кипения на слабом огне, варю под крышкой полчаса, еще, укутав, 12 часов настаиваю, процеживаю. Пью по полстакана, 3 раза в день за полчаса до еды, месяц. Мне помогло от язвы желудка, а еще этот отвар хорош при гепатите и панкреатите. Да и грипп в этот год меня стороной обошел.

Людмила Мельникова,
Пермская обл.



Посидим, поохаем...

Найти б на опухоль управу

Вот уже лет 10 у меня под мышкой мягкая опухоль с куриное яйцо. Операцию делать нельзя - сердце больное. Как же от нее избавиться?

А еще замучили обильные месячные с болями - эндометриоз у меня. Марьян корень принес не-большое облегчение, но и только. А чем же вылечить-то? Посоветуйте, кто знает.

Зоя Григорьевна Макашова,
650025, г. Кемерово,
пр. Кузнецкий, д. 62, кв. 47

Липом все больше

Может, кто знает, как липомы травами лечить? Вот уже 4 года у мужа они растут на голове, подбородке, руках и ногах. Уже 2 раза операцию делали, а все равно появляются. Будем благодарны за любые советы и подробные рецепты.

З.И. Ларионова,
624460, Екатеринбургская обл.,
г. Краснотурьинск,
ул. Попова, д. 72, кв. 44

Помогите нашей семье!

С 16 лет я страдаю системной склеродермией. Раньше только кожа была поражена, а теперь и почки, легкие и сердце. Последние 3 года принимаю гормоны, но результата нет. У мужа врожденный синдром Марфана (сирингомиелия). Да и нашей 5-летней дочке этот синдром передался. Она постоянно болеет, плохо ест. Теперь инвалидность дали - сердце. После плача лицо покрывается пятнами, губы синеют. Помогите нам, научите, чем вылечить-ся!

О.Н. Губанова,
413900, Саратовская обл.,
р. п. Духовницкое,
пер. Баулинский, д. 4

Замучила астма

У меня бронхиальная астма. Я так измучилась, совсем дышать не могу. Целители, травники, как мне избавиться от этого недуга?

Л.Ф. Минеева,
Свердловская обл., г. Реж,
ул. Мира, д. 42

У меня панкреатит и аденома простаты

Уже 2 года я болею панкреатитом. Как только отступаю от режима приема лекарств или диеты - сразу же боли. Но это полбеды. Ведь у меня аденома простаты. Ночью мочусь - 7 раз, а днем каждые полчаса. Как с этим справиться? Да еще полгода назад перенес ишемический инсульт. Болею ревмокардитом. Комбинированным пороком сердца. В общем, поизносился за свои 72 года. Посоветуйте лечение от этих болезней! Заранее благодарю.

М.И. Данилов,
171450, Тверская обл.,
пос. Сонково,
ул. Октябрьская, д. 10, кв. 2

У мужа миелома

Моему мужу всего 38 лет, а он заболел миеломой (опухоль костного мозга). Чем его вылечить? И еще нам нужна трава грушанка. Айболитчики, откликнитесь! Помогите ради Бога!

Светлана Аниканова,
183038, г. Мурманск,
ул. Шмидта, д. 39/1, кв. 50

Задыхаюсь от кашля

Посоветуйте, пожалуйста, чем лечить пневмосклероз и эмфизему. Может, какие народные средства есть?

Николай Гаврилов,
Оренбургская обл.,
Шарлынский р-н, с. Покровка

А я сильно заикаюсь

Мне 19 лет. И я очень заикаюсь. Из-за этого очень трудно жить. Никто меня не хочет понять, друзей нет. Но огонек надежды еще не потух. Люди, помогите мне избавиться от этой беды, напишите в газету!

Люба Севастьянова

Внимание!

3 августа продолжается
досрочная подписка
на I полугодие 2002 года!

Подписку можно оформить в почтовых отделениях Архангельской, Волгоградской, Вологодской, Ивановской, Калининградской, Калужской, Костромской, Нижегородской, Новгородской, Омской, Орловской, Пензенской, Пермской, Псковской, Саратовской, Свердловской, Тверской, Томской, Челябинской, Ярославской областей; Ненецкого АО; республик Алтай, Кабардино-Балкария, Карелия, Хакасия, Чувашия.

А также в киосках «Роспечать» городов Владивосток, Гатчина («Леноблпечать»), Екатеринбург (агентство «Урал-Пресс», СГОП «Роспечать»), Когалым, Кызыл, Мурманск («МАРПИ»), Нарьян-Мар («Натали-Роспечать»), Новоуральск («Информпечать»), Омск, Рубцовск, Самара, Северодвинск, Тула, Тверь, Хабаровск («Союзпечать»), Чебоксары («Чувашпечать»).

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную! Спешите подписаться!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!»-спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
Связи, связи и связи
Связи, связи и связи
Связи, связи и связи

Редакция и издателя:
Архангельская обл.,
г. Архангельск, ул. Плюшкина, 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 348 Тираж 323.836 экз.

Учредитель и издатель:

ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 50486 для Архангельской обл.,

34259 - для РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Еженедельник,
объем 1 п. л.

<http://www.aibolit-arh.ru>
E-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66

Отдел реализации: (8184) 55-16-48

факс: (8184) 55-16-08

Редактор, корреспонденты:

(8184) 55-08-68

Бухгалтерия, т.факс: (8184) 55-16-53

Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор
Редактор
Корреспонденты:
Художник
Набор текста
Корректор
Нач. компьютерного отд.
Дизайн-верстка
Web-редактор

Барболина Т.И.
Крылова И.В.
Солодка О.Г., Мизин В.А.
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Верещагина В.В.
Улановская Н.А.
Евменева Е.В.
Шошина О.В.
Русская И.И.

Айболит!

www.aibolit.arh.ru

№ 35 (319)

28 августа 2001 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г. Барбодыным и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Желудок подняла - дочку родила
- Бегут заботы от работы
- У травников нет праздников 2-3

Сам себе доктор:

- Одуванчик на суставчик
- Компресс - здоровья прогресс
- Манжетка лечит метко 4-5

Айболит ведет прием:

- Бегу, остановиться не могу
- Лопух к мольбам не будет глух
- В урожай про себя не забывай! 6-7

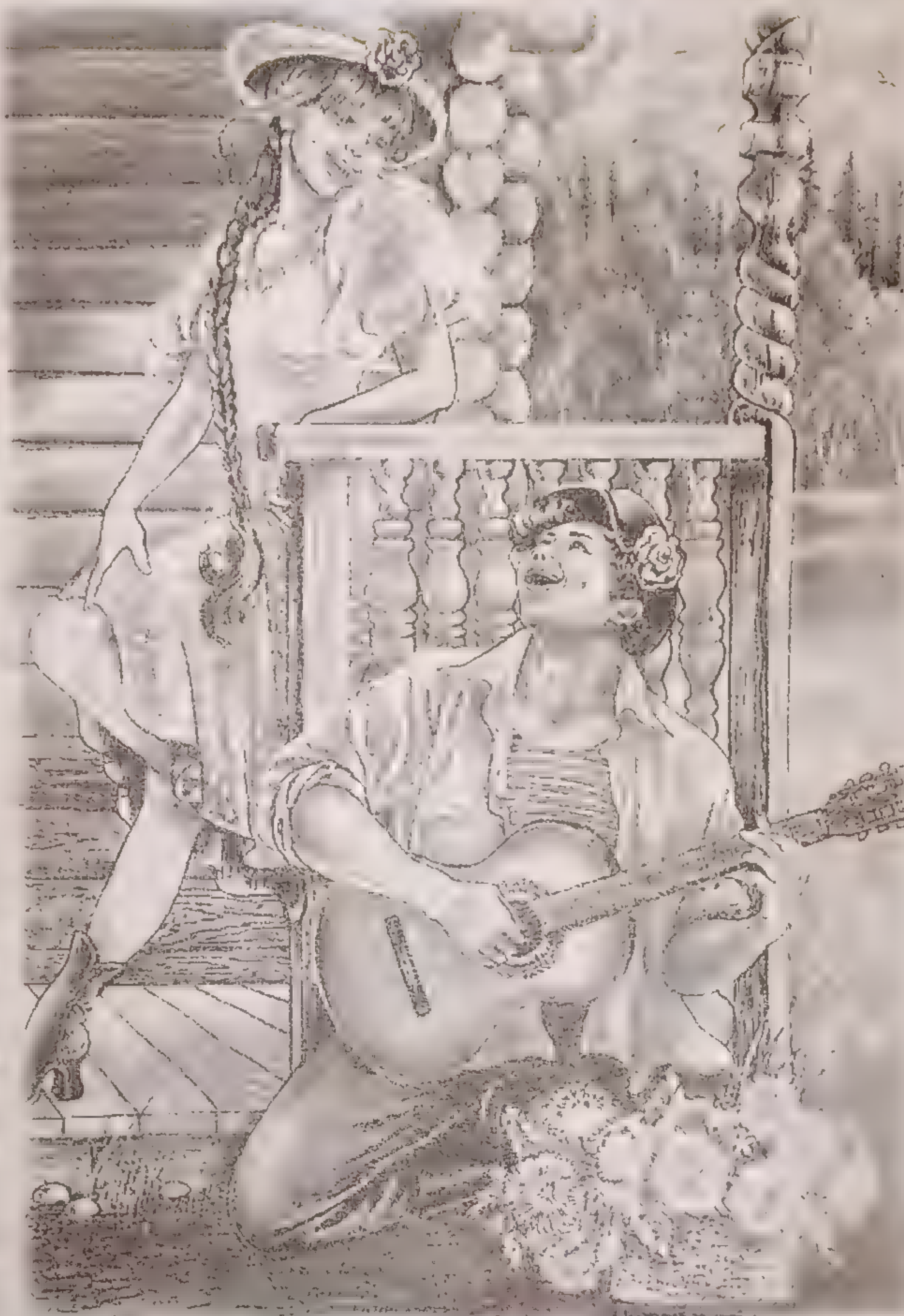
Посидим поохаем...

- Письма наших читателей 8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - ежемесячно!

Впервые по Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открывается ежемесячная подписка на газеты «Ай, болит!» (инд. 34259), спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722), «Живица» (инд. 27807).

Спешите подписаться с сентября!



**Если что-то заболит,
Покупайте «Ай, болит!».
Здесь рецепт любой найдете
И в больницу не пойдете!**

В. Карнова, г. Чебоксары

Спасибо за травы

С помощью «Ай, болит!» мы лечимся всей семьей. И не только узнаем уникальные рецепты, но и знакомимся с прекрасными людьми. Хочу поблагодарить травницу Аллу Афанасьевну Белькову из г. Крымска за присланные травы, так необходимые моим родным. Большое Вам спасибо!

Т.К. Жукова,
Волгоградская обл.

Теряю много крови

Замучили меня маточные кровотечения. Уже до анемии дошло. А как дела поправить - не знаю. Может, травы попить?

Подскажите - какие?

Н.С. Галимова,
Татарстан,
Ютазинский р-н,
р.п. Уруссу

Лучшей из газет - шлем привет!

Сердечное спасибо за газету «Ай, болит!» Я в селе выписала ее первой и получала одна два года. А в этом году на «Ай, болит!» подписалось уже полдеревни, и все очень хвалят его. Золотые работники «Ай, болит!», шлем вам чистосердечный привет и массу наилучших пожеланий. И дай вам Бог всем отличного здоровья на долгие-долгие годы.

Раиса Ивановна
Парамонова,
Пензенская обл., с. Лапшово

Конкурс: «Мои записки от болячки!»

Объявлен конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои записки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего - любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Итоги I тура конкурса подведем накануне Нового года.

Для победителей назначено: 5 первых премий по 1000 рублей; 10 вторых премий по 800 рублей; 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Ждем ваших материалов!



Какой именно натрий?

Недавно прочитала статью «Химчистка» организма по методу Кондаковой». Поясните, пожалуйста, какой именно натрий тиосульфат использовать. Ведь он продается двух видов: с окислителем и нейтральный.

Людмила Шишкова,
г. Новочеркасск

Марина Владимировна из г. Читы, чтобы Ваши пятки были розовыми и мягкими, делайте так. Соберите в баночку свою мочу, намочите в ней тряпочку и слегка отожмите.

На пятки - прикладки!

Оберните ступни и наденьте на каждую ногу целлофановые пакеты, поверх - теплые носки. Это можно делать на ночь и днем, если никуда не собираетесь идти. Когда все снимете, сделайте теплую ванночку для ног и потрите их пемзой. Затем смажьте кремом. Ступни очистятся, и Ваши пяточки будут как новые.

Г.И. Родионова, г. Астрахань

Здравствуй,

Соль после душа кожу сушит

Часто спрашивают, как избавиться от псориаза. Черная бузина поможет. 2 чайные ложки залейте пол-литром кипятка, дайте настояться 2-3 часа и пейте по 100 г в день через час после еды. А болячки смазывайте чистым льняным маслом. Соблюдайте диету. Ограничьте животные жиры и углеводы, вообще исключите сахар. Ешьте больше овощей и фруктов. Полезны воздушные и солнечные ванны. А главное - не забудьте о целебной силе соли! После вечернего душа обтирайте ею все тело и не смывайте - сама высохнет и осыпется. Кожу немного подсушит, но это будет на пользу.

Антонина Мамотова,
Ставропольский край

Надоел псориаз!

Уважаемая Анна Савельева из г. Архангельска! В письме «Вылечила внука от псориаза» Вы благодарите за прекрасное средство некоего Григория Игнатьича, вот только не указываете ни его адреса, ни своего. Я уже очень долго страдаю псориазом! Откликнитесь, ради Бога, дайте совет!

Ольга Демьянова,
393741, Тамбовская обл.,
Мичуринский р-н,
с. Турмасово,
ул. Совхозная, д. 7

Желудок подняла - дочку родила

Маргарита Васильевна просила рецепт от опущения желудка. Правда, она не написала, сколько ей лет. А мне был 21 год, когда я заработала себе такое же.

Поехали мы тогда с мужем в лес пилить бревна и складывать их. Раньше-то я физически не работала... Я приготовила такое средство: смешала килограмм меда, 300 г алоэ, пол-литра вина и килограмм сливочного масла. Настаивала неделю в темном месте и принимала утром натощак по ст. л. каждый день. Боли немного утихали, но совсем не проходили. И вот, на мое счастье, одна бабушка сказала моей свекрови: «Люба! Твоей снохе рожать надо! Беременность желудка поднимет, и он болеть перестанет». И я решилась. Действительно, после рождения дочки, моей целительницы, боли исчезли. Сейчас-то мне уж 63 года.

Е.Е. Смирнова, Ярославская обл.



По письмам наших читателей.

Недавно А.А. Бурев выразил недовольство по поводу задержки высылки трав. Что бы я хотела на это сказать?

Перевод от него получила 29 марта, а заказ отправила 27 апреля. У А.А. Буреева, видимо, просто не хватило терпения дождаться. Но в связи с этой историей очень хочется кое-что рассказать читателям.

К сожалению, многие путают продавца трав на рынке с травником. Травнику на рынке стоять некогда: почти весь год идет сбор и сушка трав. Некоторые люди думают, что травы эти растут прямо за домом - вышел, накосил и рассылай от нечего делать. А ведь каждая трава имеет свою местность обитания! Сабельник я заготавливаю в болотах Во-

логодчины; аконит - в Казахских степях; калган - в Пермской области; княжик и боровую матку - на Алтае;

У травников

мужик-корень - только в Читинской области; морозник - в горах Абхазии...

Каждая трава собирается по-своему, особенно. К примеру, манжетку копают, когда на небе нет ни луны, ни солнца. Обводят кустик железом, вырывают левой рукой, поднимают вверх, читают заговор.

У травника нет выходных дней, нет праздников. Сбор трав начинается у нас с марта и заканчивается только в середине октября. Мне кажется, нужно уважать труд человека, который собирает для вас травы в любую погоду, без отпусков и больничных, кроме того, получа-

ет по сотне писем в день - писем горя и беды...

Конечно, хотелось бы выслать заказы сразу, без всяких задержек. Но поймите, просто нет такой возможности, и поэтому запаситесь терпением.

нет

Ввиду большого спроса на морозник

заготовители перекопали

праздников

все поля Краснодарского и Ставропольского краев, даже «деток» не оставили. Вот и появились в продаже порошки - у меня их уже целая коллекция! Хочу попросить читателей не высылать мне пакеты с морозником для проверки. Нет у меня такой лаборатории. Кроме того, всегда ведь писала: не спешите, не покупайте на рынке неизвестно что! Настоящий морозник собирают в горах, далеко

от жилья. Смотрят, чтобы не пролетел орел и не увидел корней - потеряются свойства. Копают не железом. Еще травник должен иметь при себе корень плакун-травы - мать всем травам, которая и дает им силу. Так что, ради Бога, будьте внимательны!

Сейчас в наличии есть разные травы: красный корень, мужик-корень, тодик

камп (зеленые грецкие

орехи на керосине, их надо сразу свежими (не сухими!) заливать), медуница, аконит, болиголов со всеми методиками, шикша, княжик, барвинок, боровая матка, диоскорея, астрагал, манжетка, володушка, сабельник, плакун-трава и другие. Не забудьте только указать свой диагноз, возраст и вложить конверт с обратным адресом.

О.В. Климова,
353440, г. Анапа,
главпочтамт, до востр.

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Еще нет и шести утра, а уж во дворе раздается рокот мотоцикла. Это Сергей Соколов, мой хороший знакомый, спешит на свой огород. Дома его застать можно разве что в полночь. То теплицу переделывает, то парник подправляет, а то доски добывает для ремонта забора. Да мало ли еще чего хозяину надо. И так с ранней весны до поздней осени. Осенью промочит горячей водой машину, всю смажет и поставит в гараж до следующего года...

Ему нынче минуло 45. Болезнь прихватила около 15 лет назад. Отказались слушаться ноги. Уже десять лет на инвалидности: сначала на II группе, а вот уж около четырех лет - на первой. Три года назад ампутировали левую ногу... Несколько операций. Теперь она отхвачена до попы. Через год пришлось расстаться с правой ногой. В общей сложности уже восемь раз резали.

- От плохих мыслей спасаюсь работой, - говорит Сергей. Пока он верит только в медицину. Насчет бабок, экстрасенсов, народной медицины, церкви, как он выражается, «пока не созрел». И все же недавно я показал ему статью из «Ай, болит!» - «Намяли гангрене бока». Читал заинтересованно, всматривался в каждое слово. Долго молчал. Потом сказал с грустной усмешкой: «У меня нет такой сестры. Молодец она». И ушел, не попрощавшись... Через неделю я проходил мимо его гаража. Дверь нараспашку, колесо с мотоцикла снято. «Шпиона поймал, - весело сказал Сергей, - пособи разбортовать». Когда через полчаса накаченное колесо снова поставили на место, он доверительно так сказал мне: «Знаешь, так за день намну культы ног протезами, что болят, - спасу нет. Нет ли в этой газете рецепта какого?».

Я пообещал найти. Когда-то видел что-то про культы, но это меня не заинтересовало. А сейчас вот прошу совета.

А. Морев,
Ярославская обл.,
г. Рыбинск

Бегут заботы от работы

Снимут боль масло и соль

Г.Д. Бобыльченко из Краснодарского края просит совета, как справиться с фарингитом. Купите в аптеке раствор витамина А в масле и закапывайте в каждую ноздрю по 3 капли 2 раза в день: утром и на ночь. Если витамина нет, воспользуйтесь облепиховым маслом. А еще полощите горло раствором морской соли (ст. л. без верха на 200 мл воды). Вместо морской соли можно взять поваренную (неотбеленную) и добавить в раствор каплю йода. Сначала горло пополощите, а минут через 20-30 нос закапайте. Температуру воды для полоскания ежедневно снижайте на градус, пока не дойдете до очень низкой. И забудьте о фарингите, тонзиллите и ангине надолго.

Рецепт лечения маслом

мне дала врач-фониатр. А лечение солью «прописал» моему брату его командир во время службы в армии.

Сергей Николаев,
Самарская обл.

Подскажу и совета спрошу

Спешу ответить Ольге из Волгоградской области! АСД (или Фракцию-2) принимают утром натощак, запивая молоком или водой. Первый день - 4 капли, второй - 5, третий - 6. И так, прибавляя в день по капле, дойти до 40. А затем снижать по одной до 4-х. У меня, Оля, к Вам тоже просьба. Подскажите, где достать АСД? У моей коллеги по работе рак яичников, а лекарство найти не можем.

С.Г. Пешина,
187110, Ленинградская обл.,
г. Кириши,
ул. Энергетиков, д. 36, кв. 17

По письмам наших читателей

из г. Волгограда - об оказании помощи в приобретении лечебной травы копытня. У меня страшная беда: сын 18-ти лет - наркоман и срочно нужна эта трава. Срочно, потому что время идет - зависимость с каждым днем увеличивается, надо парня спасать, пока не поздно. Вот об этом я и написала волгоградскому травнику.

Нужен копытень - лови рыбу

Здравствуйте, работники «Ай, болит!» С удовольствием читаю вашу газету и пользуюсь иногда рецептами. Так, по совету одного из авторов писем вылечила мужу жировик. И еще решила воспользоваться предложением травника

копытень, оплату гарантировала. И вдруг получаю от него письмо-условие: «Заявку на копытень получил. Обычно я беру деньги за эту траву, т. к. она дорогая. Но Вам сделаю исключение, денег не возьму, если пришлете мне что-

нибудь из даров ваших лесов: клюкву, бруснику, грибы сушеные, мед, еще лучше - рыбу озерную (вяленую, сушеную). После получения отправку травы не задержу».

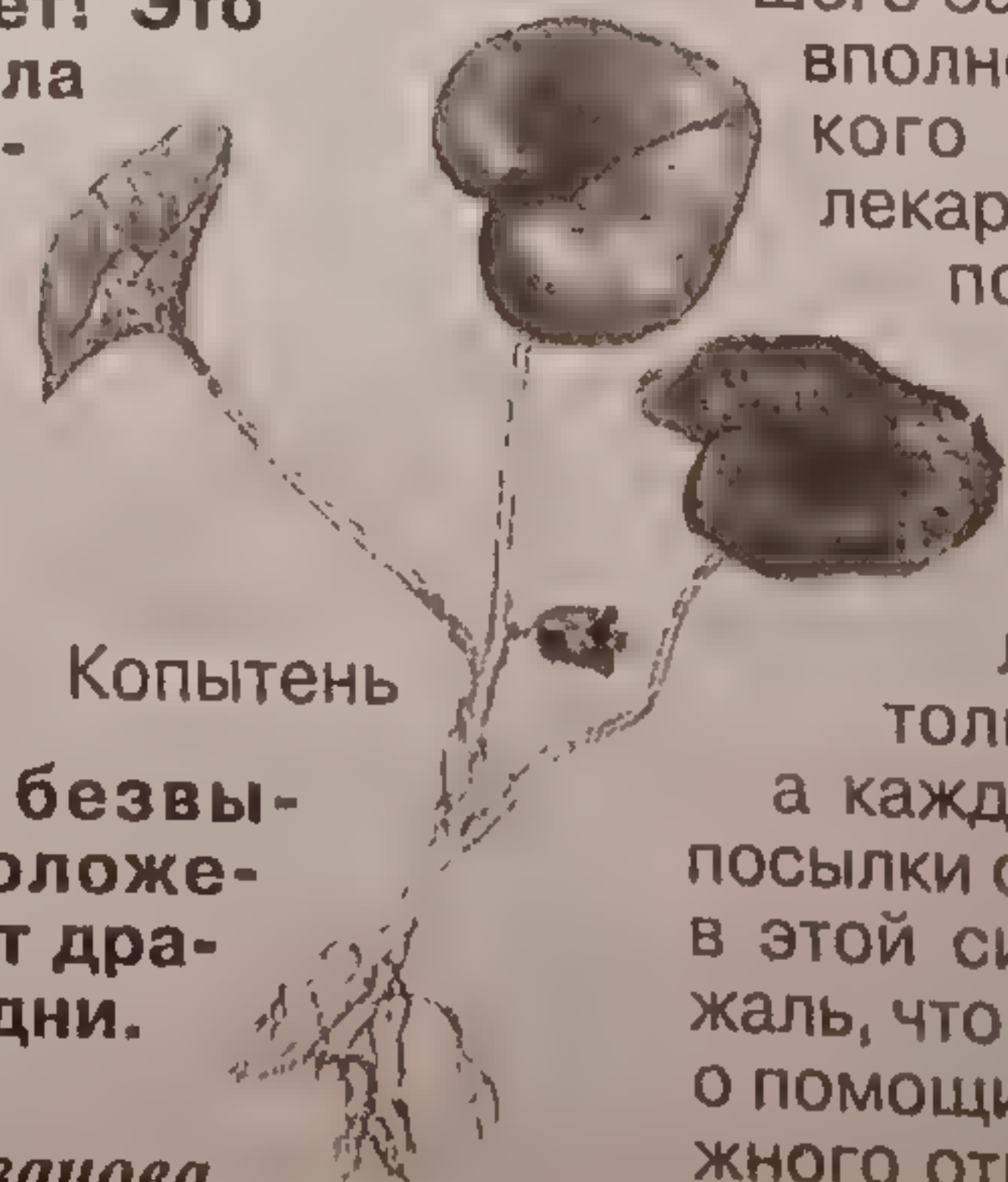
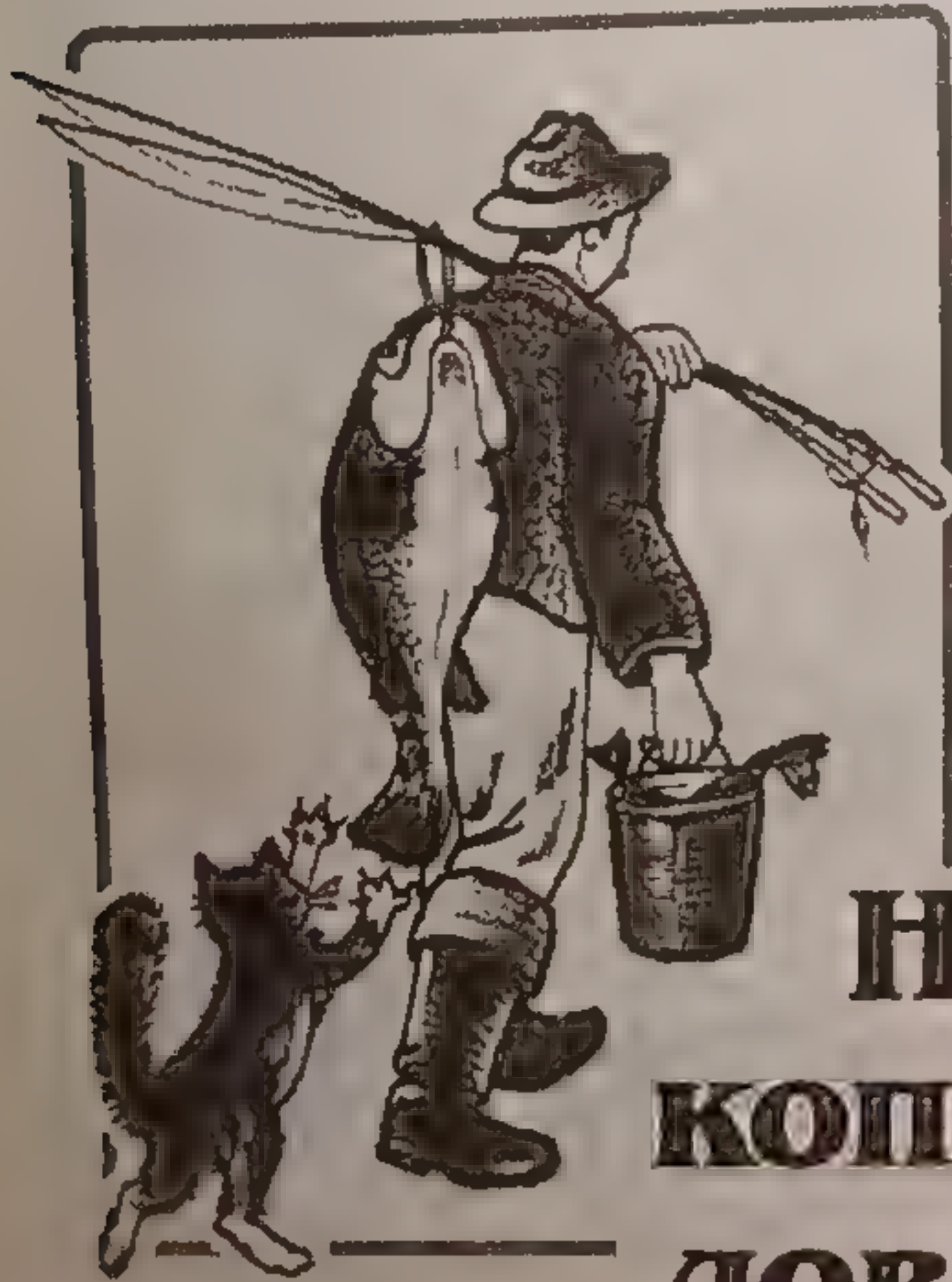
Я бы, конечно, с большим удовольствием собрала посылку: и мед, и клюква, и рыба есть. Но сколько времени на сборы уйдет! Это я бы сделала и после получения травки-спасительницы. Нет, я не жалуюсь, просто сейчас в безвыходном положении: уходят драгоценные дни.

О. Иванова,
Новгородская обл.

К сожалению, автор письма не дала своего точного адреса. А то бы, наверняка, тут же откликнулся на ее беду кто-то другой из читателей газеты: отзывчивых, сердобольных людей хватает - мы в этом убеждаемся постоянно!

Ну, а что касается неудавшегося заказа... Не будем корить предложившего бартерную сделку: вполне возможен и такого рода расчет за лекарственные травы - почему бы и нет? Только кому, как не травнику-целителю, лучше всех представлять, как дорог не только каждый день, а каждый час ожидания посылки с лечебной травой в этой ситуации? И очень жаль, что материнский крик о помощи не встретил должного отклика.

И.В. Крылова



САМ СЕБЕ

Одуванчик - на суставчик!

Синдром Рейно подстерег меня в шестом классе. Думаю, из-за лыжных уроков физкультуры. Сейчас-то ведь крепление лыж очень удобное: щелк - и сработало. А нам приходилось в любой мороз снимать варежки, чтобы к валенкам лыжи прикрепить. Вот и стали у меня побаливать суставы пальцев. Помню, утром, собираясь в школу, показываю подружке руки: суставы опухли.

Лечение было долгое и безуспешное: в стационаре и в санатории, антибиотиками и грязями. Единственное улучшение - спадала опухоль. Но руки были постоянно холодными, и суставы оставались красными. Болезнь только на время заглушали, а весной и осенью начинались обострения.

В то время еще была жива моя бабушка. Приехали как-то мы к ней на сенокос. Бабушка увидела мои руки и

принесла литровую банку с настоем цветочков: «Не ленись: натирай этим и все пройдет». Я и натирала, особенно при болях - в течение 3-х сезонных обострений. И руки перестали болеть, опухоли исчезли. Меня даже сняли с учета по синдрому Рейно. Вот уже 16 лет я не вспоминаю об этом недуге.

А поинтересоваться, что это за спасительные цветочки, удосужилась лишь два года назад. Оказалось, одуванчики! А рецепт приготовления настоя такой: 200 цветков (собирать в мае-июне в чистой местности) залить бутылкой водки, закрыть крышкой и настаивать 3-4 месяца. Затем процедить и натирать (желательно перед сном).

Рецепт, может, давно известен, но, по-моему, многие страдают синдромом Рейно, не зная, как просто от него избавиться.

Лариса Сорочкина,
Марий Эл



Мне 25 лет. Стараясь следить за своим внешним видом. И может быть, мои недорогие рецепты понравятся другим женщинам и помогут стать красивее и увереннее в себе.

Помню, наша школьная учительница химии, несмотря на постоянную работу с химикатами, имела красивые и ухоженные ногти. Оказалось, что против ломкости ногтей она делает 20-минутные теплые ванночки с раствором соды (чайную ложку на пол-литра воды) в течение месяца. И повторяет эти процедуры через полгода. Мне этот рецепт тоже очень помог. Ногти стали

крепкими и красивыми.

Сколько я ни старалась улучшить свои волосы - и травяными отварами, и дорогими импортными - ничего не помогло. И вот однажды в парикмахерской женщина посоветовала массировать кожу головы. Во время массажа кровь приливает к корням и волосные луковицы получают лучшее питание. Но при этом желательно получать и с пищей достаточное количество витаминов и минералов. Я стала каждый день растирать голову махровым полотенцем 2-

3 минуты - до ощущения тепла. Быстрого эффекта не было. Но через полгода я заметила множество новых коротеньких волосков по линии лба. Сейчас самое главное

- не останавливаться и продолжать это легкое упражнение ежедневно, как утреннюю зарядку.

...И особая зарядка - для порядка

Для тех, у кого нормальная и сухая кожа лица, рекомендую делать маску из свежей сметаны. Очистить кожу от макияжа, нанести толстый слой сметаны. Когда она впитается, еще намазать слой - и так три раза.

Потом вымыть лицо теплой водой. Кожа становится мягкой и свежей. Этот рецепт я «одолжила» у известной актрисы Натальи Варлей.

И вот еще один секрет

Для поддержания мышц в тонусе и для закаливания организма не обязательно обливаться холодной водой по утрам. Лучше окунуть полотенце в очень горячую воду (как смогут терпеть руки), хорошо отжать и быстро обтереть все тело, затем минут 5 не одеваться. После такого обтирания чувствуешь себя очень бодрой.

Вера Лебедева,
г. Алапаевск

Как только манжетку не называют в народе: и медвежьей лапой, и межперстницей, молотником, приворот-травой, росянкой, травой алхимиков... По старым легендам, росу, скапливающуюся в листьях манжетки, использовали для получения эликсира жизни.

Узнать ее легко по листьям. Они очень красивые - круглые, сложенные воронкой, заканчиваются несколькими полукруглыми зубцами. Потому и манжетка, что листочки похожи на старинные манжеты с фестонами. А висющая на каждом маленьком зубчике капля росы образует по краю листа сверкающую кайму. Рас-

тет она в лесах, на опушках, на альпийских и субальпийских лугах, по берегам рек и оврагов. В лечении используют траву и листья, собранные в период цветения растения. В народной медицине она применяется для лечения бронхитов, ларингитов, гастритов, энтеритов, при диарее, отеках почечного и сердечного происхождения, хроническом пиелонефрите, цистите, туберкулезе - как средство для заживления каверн. Эффективна также при сахарном диабете - позволяет поддерживать нормальное содержание сахара в крови. Хорошо проявила себя при лечении заболеваний крови, красной волчанки, рожи, аритмии, стенокардии. Стимулирует работу серд-

ца. Наружно манжетку используют при ранах, язвах. Она придает свежесть коже, очищает от прыщей. Противопоказаний для применения манжетки никогда не было - ведь это пищевое растение. Из нее делают чай, салаты, варят супы.

Манжетка

× 15 г травы отварите в пол-литре сухого вина, дайте сутки настояться и пейте по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

Вот что рассказали мне знакомые:

- На медосмотре мне был поставлен диагноз - рак шейки матки III степени. Сразу сказали, что надо удалять матку. А я не могла решиться - на руках двое детей. Врачи же говорили, что жить осталось 2-3 месяца. Первые две недели я была просто в шоке, ни одной мысли - один страх и жуть. Потом перевернула всю литературу. Достала настойку болиголова,

Вот несколько рецептов применения манжетки:

× 2 ч. л. сухой травы залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 4 часа. Процедите и пейте по полстакана 2-4 раза в день до еды. Курс - 2 месяца, потом перерыв 10 дней, и повторяйте до излечения.

ДОКТОР

Компресс - здоровья прогресс

Больше месяца у меня в бронхах «играла гармошка на все лады». А как прилягу - того сильнее. Дышать тяжело было. Пил таблетки - не помогало, ходил в баню - тоже без толку.

Посоветовали мне компрессы 3-слойные делать. Сначала на подушку положил грелку, на нее - старую тряпку, потом - клеенку медицинскую (полиэтилен). На клеенку - компрессы из бинта шириной примерно 6-7 см: 1-й компресс из водки (спирта), 2-й - из крутого раствора кухонной соды, 3-й - из крутого напара отхаркивающих трав (я брал все, которые у меня были). Потом ложился на него спиной так, чтобы компрессы легли слева и справа от позвоночника, между лопатками. Лежал ми-

нут сорок.

Говорили, раз десять такой компресс ставить. Но я за 7 управился - и, слава Богу, избавился от своей «гармошки».

Записано со слов
В.В. Захарченко

Зубная паста - от ожога лекарство

Обожаю тыквенную кашу с пшеном или рисом, и всем в семье она нравится. А каша, как известно, любит «плевать». Вроде бы приспособилась поначалу: и огонек делала небольшой, и мешала ложкой на длинной ручке. Но однажды из кастрюли так «плюнуло», что обе руки в нескольких местах ошпарило. И, как назло, нужных лекарств дома нет! Забежала в ванну, сунула руки под холодную воду, а сама ищу взглядом: вдруг чего нужное подвернется? И бросилась мне в глаза зубная паста. Никогда про такой способ не слышала, да делать-то нечего - боль все сильнее становится! Схватила тюбик и густо намазала ожог. И - чудо! - почти сразу полегчало. На всякий случай не стала смывать ее на ночь, а утром посмотрела - одни только розовые пятнышки остались.

Паста была «32 - норма», но, думаю, любая поможет, ведь основной состав в них один и тот же.

Н. П. Малякина,
Саратовская обл.



Лечит метко

боровую матку, волчье лыко и манжетку. Соблюдала диету. Дети делали мне сок из красной свеклы. Купила именную икону и «Молитвослов». Началась борьба за жизнь. И вот уже 4 года - живу! К врачу ходила последний раз - через год после диагноза. Врач удивился: «А Вы все ходите? Странно, а мы Вас уже списали. Что же Вы такое пьете?»

- Мне удалили опухоль левой молочной железы. Махнула на себя рукой - не женщина, а инвалид. Но и это - полбеды. Через 3 года по шву появилось уплотнение, оно быстро увеличивалось. Появилась слабость, затрудненное дыхание. Лекарства не помогали. Ужас!



Манжетка

Знахари не брались лечить после облучения, химиотерапии. И я круто взялась за себя. Сначала изменила питание. Полностью исключила мясо, яйца, животные жиры, так как опухоль питается белками и холестерином. Стала принимать манжетку и болиголов. Делала примочки на грудь из дубовой коры и трав. Воду стала пить только талую. И уже 3 года я совершенно здорова! Поняла, что если сам себе не поможешь - никто не поможет.

Но необходима вера в лечение, вера в травы, вера в Природу. И не зря манжетку называют еще и небесной росой, Божьей слезой, эликсиром жизни!

Ольга Климова,
г. Анапа,
г/почтамт, до востр.

Диета для иммунитета

Луковая шелуха входит в состав так называемого иммуноукрепляющего отвара - профилактического средства против гриппа по рецепту доктора Ефимова.

Рецепт такой: горсть хвои (примерно 40-50 граммов) от концевых веточек сосны заливается двумя литрами воды в эмалированной посуде. Туда добавляется столовая ложка размельченной луковой шелухи и чайная ложка нарезанного солодкового корня или его порошка. Все это кипятится на слабом огне 20 минут. Затем добавляются две столовые ложки размятых плодов шиповника и все кипятится еще полминуты. После ставится под «одеяло» или выливается в термос на 10-12 часов. Далее процеживается, доводится до кипения, охлаждается и хранится в холодиль-

нике. Употреблять отвар комнатной температуры и выше. Пить можно без правил и нормы. В течение суток можно выпить от одного до двух литров. Средство дает сильный эффект витаминизации, выводит из организма шлаки, предупреждает многие болезни.

как в этом положении пережимаются коленные сосуды и резко нарушается кровоток в ногах. Поэтому если вы собираете урожай с грядки, то воспользуйтесь специальной маленькой скамеечкой или, на худой конец, встаньте на колени, постелив

что-нибудь мягкое под них. Работа с запрокинутой головой также может привести к неприятным ощущениям и осложнениям или даже спровоцировать гипертонический криз. Так что, если вы собираете урожай с деревьев, ваша лестница должна быть такой высоты, чтобы руки и голова находились на одном уровне.

В урожай про себя не забывай!

Идет пора сбора урожая. Больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно гипертонической болезнью, следует знать, что самыми опасными для них являются позы с головой, опущенной вниз (например, при продергивании моркови) или запрокинутой назад (при сборе яблок).

Работа на короточках требует значительно больше физических усилий, при этом нарушается деятельность системы кровообращения, человек быстрее устает. Такая позиция может спровоцировать обострение болезни, особенно при варикозном расширении вен, так



Мне помог куриный пупок

Избавиться от камней в почках вам поможет порошок из куриных желудков (пупков). Отделите, очистите, промойте и просушите пленку от куриных желудков, разотрите ее в порошок и принимайте натошак по 0,5-1 ч. ложке в день. За 1-2 месяца порошок растворит ваши камни и выведет из организма. Процедуру можно повторять раз в 2-3 года.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

АЙБОЛИТ



Бегу, остановиться не могу

Странные дела со мной творятся. Как только ложусь спать, начинают подергиваться ноги. Такое ощущение, что бегу куда-то. Да еще мурашки по бедрам и икрам ползают, заснуть не дают. Впрочем, жена говорит, что я и ночью вздрагиваю, будто кто за веревочку дергает. Что со мной такое и как тут быть?

Николай,
г. Северодвинск

То, что с Вами происходит, Николай, называется синдромом беспокойных ног. Пока неясно, почему возникают эти ощущения, но признаки синдрома могут предупреждать о недостат-

ке витаминов, неврологических расстройств, сахарном диабете, сниженной функции щитовидной железы и других заболеваниях, а также сопровождать применение некоторых лекарств. Поэтому для установления причины синдрома нужно пройти обследование у врача.

Как же

«успокоить» ноги?

✗ Ноги хотят двигаться - что ж, походите перед сном по спальне.

✗ Не сидите долго в одном положении - меняйте его.

✗ Одним помогает, когда держат ноги в холодной воде, другим, наоборот, когда согревают. Разотрите, немного растяните ноги.

✗ Не ешьте много на ночь. Активное переваривание большого количества пищи может быть пусковой кнопкой, вызывающей симптомы.

✗ Стресс только усугубляет проблему. Организуйте свое время, давайте себе отдых, делайте глубокие вдо-

хи и практикуйте различные методы расслабления - больше отдыхайте.

✗ Ежедневно принимайте поливитамины.

✗ Избегайте снотворных. Они могут вызвать кратковременное улучшение, но у многих развивается привыкание к ним, и тогда появляются две проблемы: синдром беспокойных ног и зависимость от лекарств.

✗ Не употребляйте алкоголь в качестве успокаивающего. Вы только осложните ситуацию.

✗ Прекратите или резко сократите потребление кофеина.

✗ Бросьте курить.

✗ Надевайте на ночь хлопчатобумажные чулки, по крайней мере, зимой.

Каланхоэ выручит какое?

Может, каланхоэ подлечиться? У меня есть 2 цветка: простой и перистый. Но какое из них лечебное? Как сделать лекарство? И от чего им лечиться - не знаю. Я инвалид II группы, постоянно болят ноги. Не поможет ли каланхоэ?

Нина Александровна
Фильченкова,
Ленинградская обл.

Нина Александровна, использовать можно сок каланхоэ перистого. Для этого свежие листья и стебли про-

мойте водой, подержите при температуре 5-10 градусов в темном месте 4-7 дней, измельчите до однородной массы, отожмите сок и дайте ему отстояться в таком же темном и холодном месте. Профильтруйте. Если хотите заготовить на длительное время (хранить можно около года), прокипятите или смешайте с водкой (5:1), разлейте по флаконам.

От чего оно помогает?

● Свежеприготовленным или консервированным соком пропитывают тампоны, повязки и применяют при гнойно-некротических процессах, трофических язвах, пролежнях, свищах, при пересадке кожи.

● В офтальмологии сок растения используют для лечения ожогов, травм конъюнктивы, прератитах, эрозии роговицы. В конъюнктивальный мешок закапывают неразведенный сок или разведенный в соотношении 1:1 с 0,9% раствором хлорида натрия или 0,5% раствором новокаина.

● При гингивите и пародонтите сок каланхоэ вводят с помощью электрофореза.

● У кормящих матерей сок каланхоэ наносят на трещины сосков по 2-4 капли после каждого кормления ребенка в течение 5-6 дней.

О. В. Буюклинская,
к.м.н., доцент кафедры
фармакологии СГМУ,
г. Архангельск

Айболит ведет прием

Лопух к мольбам

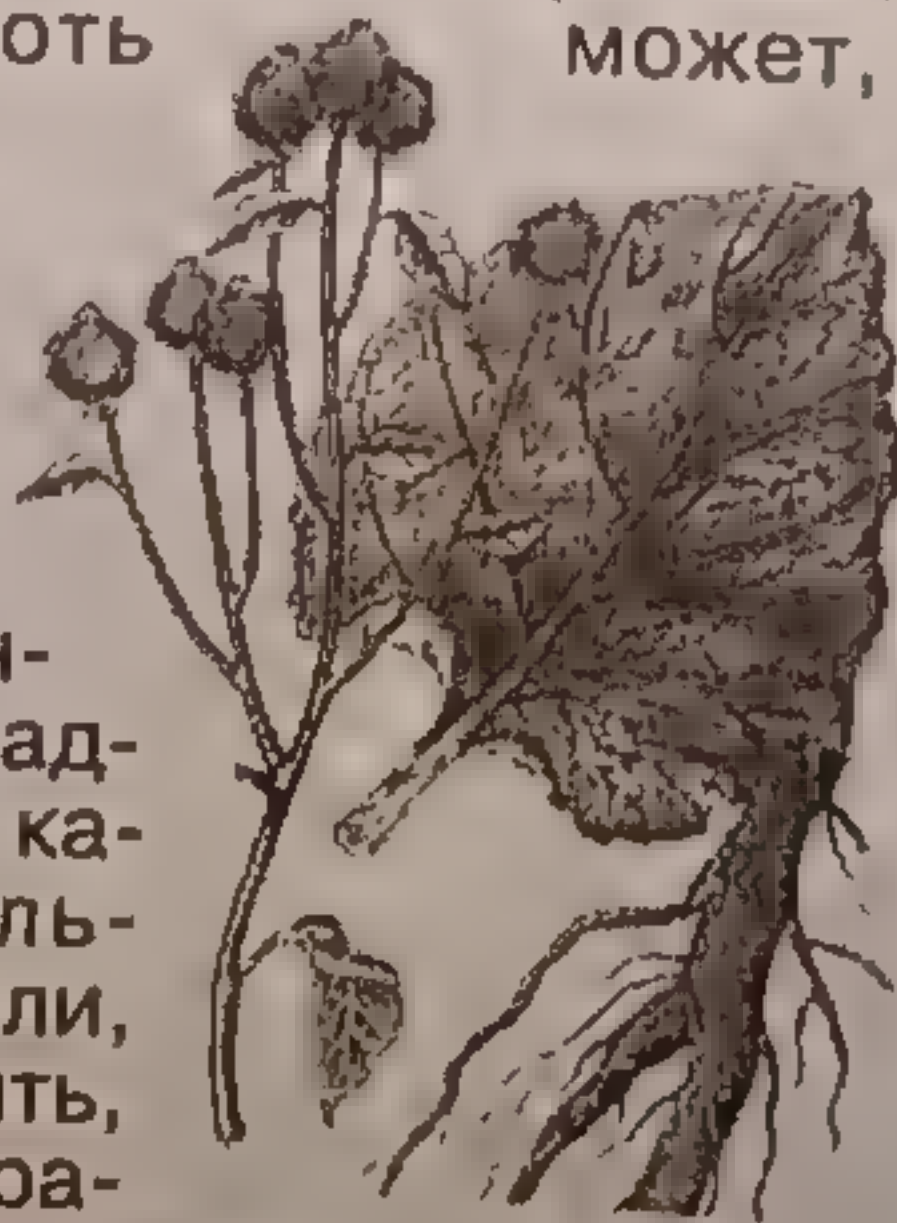
Цивилизованные страны давно «окультуривали» участки земли возле городов и сел. И первым делом уничтожили лопух, заменив его зелеными газонами и цветниками. А ведь целебные свойства этого сорняка всем хорошо известны: и суставы, и кожные болезни лечит.

В 1977 году отдыхали мы с женой на Рижском взморье. Подружились с Раисой Марковной и Григорием Борисовичем Лемберг, уже немалыми врачами. Мы их быстро заинтересовали фитотерапией, благо помог нам в этом случай.

Однажды Раиса Марковна споткнулась на лестнице, полетела по каменным ступенькам и сильно разбила себе ногу. Колено быстро посинело, посинело. Мы смочили салфетку настойкой из

корней лопуха, приложили ее к ушибленному месту и закрепили бинтом. И уже на следующий день ни синевы, ни отека не было. Полное выздоровление, хоть пляши.

Я еще раньше убедился в чудотворном действии этого растения. У моей дочери в 14 лет появился карбункул в ягодичной складке. Представляете, какое это «удовольствие»?! Сильные боли, невозможность ходить, температура до 40 градусов и деревянистой плотности ярко-красная опухоль. Вот тут и решил проверить силу «зеленого лекаря»: запарил кипятком сушеный



лист лопуха, приложил на болячку и, закрепив лейкопластырем, прикрыл компрессной бумагой. Подумал про себя: «Все, если не поможет, больше травами заниматься не буду!».

Ночь прошла спокойно: ни стонов, ни жалоб не было слышно. Утром снял повязку: краснота и уплотнение исчезли! Да и знобить дочку перестало. Оказывается, это изумительное средство для рассасывания инфильтратов, с которыми медики справиться не могут, и те расплавляются в гной.

Вот такой был случай...

Летом 1972 года пришла ко мне на прием молодая красивая женщина. Я сразу обратил внимание на ее сверкающие лихорадочным огнем глаза на пунцово-красном лице. Пощупал пульс - 120 в минуту, температура - 39,5. «Что случилось?» - спрашиваю. «Гинеколог назначил инъекции глюконата кальция, а мне по ошибке вкололи 10 % хлористый кальций. Обкалывание, УВЧ, ультразвук, компрессы - все делали, но улучшения нет». При осмотре выяснилось, что воспалительный процесс уже развился: ягодица женщины стала красной и сильно опухла. И снова я воспользовался чудо-травой: в сборе на первое место поставил лист лопуха в большой кон-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Почечная колика

Она может возникнуть внезапно, что называется, на ровном месте. Вдруг - острейшая боль в пояснице, отдающая в пах, половые органы и бедро. Почечная колика возникает, как правило, ночью и не стихает, как ни ворочайся в постели, и нередко сопровождается режью при мочеиспускании.

Если вас настигла эта беда, примите любой противоспазматический и обезболивающий препарат (но-шпу, баралгин, спазган, папаверин). Уверены, что у вас именно почечная колика, а не аппендицит? Приложите тогда к пояснице горячую грелку и вызывайте врача.

Анимию обойти б за мило

Снижение уровня гемоглобина в крови нарушает кровоснабжение и обеспечение мозга кислородом. А это ведет к слабоумию, считают австралийские врачи. Его основные симптомы - усталость, головная боль, раздражительность, затрудненная концентрация внимания и холодные конечности. У пожилых это еще и спутанность сознания, нарушение координации. В подобных случаях обязательно сделайте анализ крови. И, если выявится анемия, срочно начните лечение.

У мамы (ей 65 лет) облитерирующий атеросклероз ног. Операция противопоказана. Помогите излечиться от ужасных болей и прочистить сосуды.

*Р.Н. Нурутдинова,
г. Казань*

При облитерирующем склерозе с сильными болями, уважаемая Р.Нурутдинова, требуется комплексное лечение. Оно проводится в стационаре, так как большинство лекарств вводится внутривенно капельно.

В периоды между курсами лечения можно применять никотиновую кислоту (витамин, расширяющий сосуды), гипотромбиновую мазь. Вашей маме полезны творог, земляника, сок редьки, смешанный с медом, морская капуста.

У мужа болят пятки. Даже наступать больно, опухают. Как ему помочь?

*Б.Н. Коренухина,
Костромская обл.*

Чаще всего боли в пятках возникают при

костных выростах - «шпорах». В этом случае, Белла Николаевна, Вашему мужу могут помочь обычные горчичники, наложенные на пятки. Сделайте ему компрессы с измельченными на мясорубке корнями хрена, смазывайте больные места настойкой йода. И в обувь под пятки положите подушечки из поролоновой губки.

Йод спасение принесет

После ушиба у меня на ноге появилась твердая опухоль. И когда иду, мне очень больно. Прикладывать горячее боюсь, только йодную сетку делаю. Может, что-нибудь посоветуете?

*В. Е. Блажнова,
г. Саратов*

Вы, Вера Егоровна, правильно поступили - после травмы «твердую опухоль» греть нельзя. Обычно это реакция на ушиб. Тогда показано физиолечение, например, УВЧ или магнитотерапия. В редких случаях ушиб провоцирует рост настоящей опухоли. Но все же Вам необходимо сделать рентгенологическое исследование, обратиться к травматологу.

*Г. В. Пяткова, ортопед-травматолог,
к.м.н., СГМУ, г. Архангельск*

Больше гуляй - и не страдай!

Ежедневная 30-минутная зарядка и часовая пешая прогулка почти наполовину снизят риск развития рака толстой кишки - к такому заключению пришли специалисты Американского онкологического общества. Ученые пока затрудняются дать



точный ответ, каким именно образом физические упражнения столь благотворно воздействуют на кишечник. Возможно, физические нагрузки увеличивают скорость прохождения пищи по кишечнику и тем самым сокращают время соприкосновения с его стенками веществ, вызывающих онкологические заболевания.

Айболит ведет прием

не будет глух

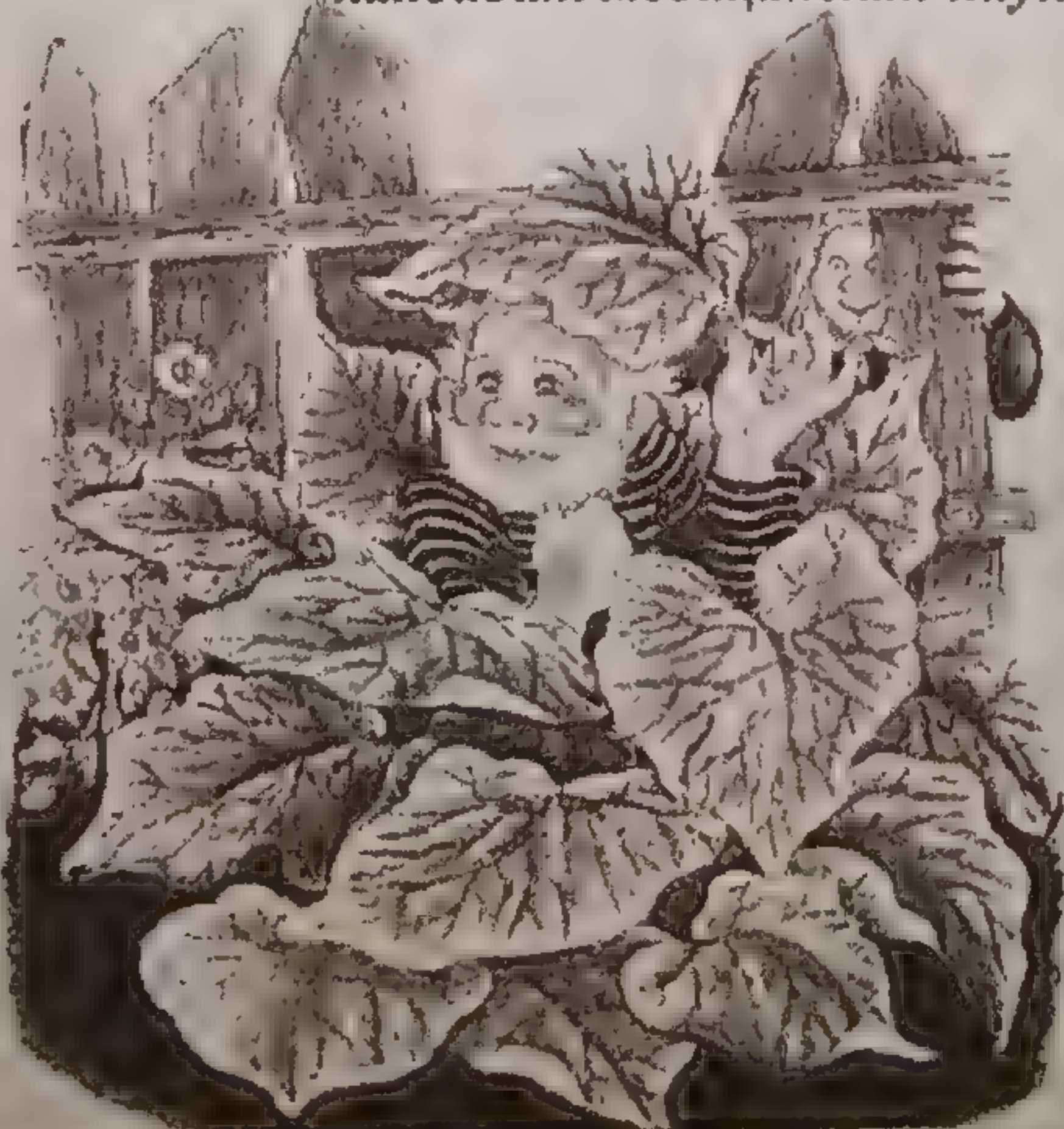
центрации. Рекомендовал пить горячий настой каждый час, а густую часть прикладывать в виде припарок. Через пять дней женщина, к удивлению многих, выздоровела.

Лопух достоин глубокого уважения, его нужно растить и беречь, как родного брата. Ведь применение листьев этого растения в первые дни мастита местно и внутрь рассасывает инфильтраты и предупреждает нагноение. К тому же налаживается и лактация. А корни замедляют рост злокачественных опухолей.

Время заготовки лопуха - октябрь. Выкопанный корень нужно промыть холодной водой и разложить в картонной коробке. Четыре дня провялить на балконе, затем мелко порезать и высушить в бумажном кульке на батарее (или

в духовке) при температуре 50 градусов. Хранить в закрытых стеклянных банках в темном сухом месте. Срок хранения - 5-6 лет.

*К. А. Трескунов,
кандидат медицинских наук*



Другие рецепты

Настой:

● 50-60 г сухих измельченных корней настоейте на литре кипятка (доза на день) 40 мин. в темном месте, процедите. Принимайте по 200 мл 4-5 раз в день при фурункулезе, сыпи, диатезе, рахите.

● 15 г сухих измельченных корней настоейте на 200 мл кипятка на водяной бане 20 мин., процедите. Используйте для компрессов (на все тело) при застарелой экземе и хроническом ревматизме.

Отвар:

2 ст. л. листьев лопуха залейте 250 мл воды (дневная доза), проварите 15 мин. на малом огне, настоейте 2 часа и процедите. Принимайте глотками в течение дня при диатезе, бородавках, ранах и нарывах.

Мазь:

75 г измельченного корня залейте стаканом подсолнечного (или миндального) масла, настоейте сутки, затем прокипятите 15 мин. на малом огне и процедите. Используйте для лечения долго не заживающих ран, при ожогах, угрях, экземе, фурункулезе, язвах и лишаях.

Посидим, поохаем...



Подскажите настойку из алоказии

Растет у меня в квартире алоказия. Знаю, что многие настаивают ее листья на водке. Хотела бы узнать, что это за растение, как приготовить настойку и при каких болезнях ее принимать?

Любовь Китаева,
633210, Новосибирская обл.,
г. Искитим, д. 29, кв. 105

Нет ли трав против камней?

У меня в печени камни - один большой, остальные поменьше. При большом сердце операцию делать нельзя. Какие травы помогут?

Лидия Владимировна Зверева,
613930, Кировская обл.,
п. Подосиновец,
ул. Советская, д. 147а, кв. 1

Приглашаем к сотрудничеству распространителей!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» - спецвыпуск, «Живица».

Доставка газет осуществляется за счет редакции через газетно-журнальную экспедицию ПЖДП города Архангельска до ПЖДП населенного пункта, где фактически расположен распространитель.

За каждый тираж распространитель производит предоплату. Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Мне б рецепт

Научите, айболитовцы, какими народными средствами вылечиться от зоба - аутоиммунного тиреоидита? Медикаменты не помогают. Страдаю уже второй год. Откликнитесь, пожалуйста, у кого было это же заболевание, и подскажите, чем вы вылечились.

З.В. Луценко,
676644,
Амурская обл.,
Октябрьский р-н,
п. Восточный,
ул. Полевая

Болею уже 6 лет

у меня прогрессирующая мышечная дистрофия. Слабость в ногах и руках, трудно подниматься со стула, по лестнице. Возникают боли в тазобедренных и коленных суставах при физической нагрузке. Как лечиться от этого недуга?

Н.В. Дмитриев,
Чувашия, Урмарский р-н, д. Чубаево, ул. Чапаева, д. 24

Болит колено после травмы

Мне 14 лет, занимался я легкой атлетикой, лыжным спортом и получил травму коленных суставов. Врачи поставили диагноз - болезнь Осгута Шляттера. Назначили лечение, но признаков улучшения не вижу. Ради Бога, откликнитесь, знающие люди, как вылечить этот недуг!

Семья Алексеевых,
425120, Марий Эл,
пос. Морки,
ул. Краснова, д. 3, кв. 8

Внимание!

В августе продолжается
досрочная подписка
на I полугодие 2002 года!

Подписку можно оформить в почтовых отделениях Архангельской, Волгоградской, Вологодской, Ивановской, Калининградской, Калужской, Костромской, Нижегородской, Новгородской, Омской, Орловской, Пензенской, Пермской, Псковской, Саратовской, Свердловской, Тверской, Томской, Челябинской, Ярославской областей; Ненецкого АО; республик Алтай, Кабардино-Балкария, Карелия, Хакасия, Чувашия.

А также в киосках «Роспечать» городов Владивосток, Гатчина («Леноблпечать»), Екатеринбург (агентство «Урал-Пресс», СГОП «Роспечать»), Когалым, Кызыл, Мурманск («МАРПИ»), Нарьян-Мар («Натали-Роспечать»), Новоуральск («Информпечать»), Омск, Рубцовск, Самара, Северодвинск, Тула, Тверь, Хабаровск («Союзпечать»), Чебоксары («Чувашпечать»).

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную! Спешите подписаться!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!»-спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Хочу на ноги встать

У меня болят и отекают ноги. На левую вообще не могу ступить - боль от колена и до паха. И печень сильно беспокоит. А мне 62 года, еще пожить охота. Помогите, люди добрые! Если настойки какие пришлете, с пенсии оплачу.

Евгений Щербаков,
Свердловская обл.,
г. Нижний Тагил-12, п. Северный,
ул. Бирюзовая, д. 2, кв. 139

С гайморитом не слажу...

Как мне хочется избавиться от гайморита! Мучает он меня уже лет 10. Делали прокол, но все равно из носа постоянно идут зеленые выделения с неприятным запахом. И еще: подскажите, как излечиться от зоба и остеохондроза.

Н.И. Блиновских,
623090, Свердловская обл.,
г. Н-Серги, ул. Чапаева, д. 35

В номере использованы материалы из газет: «Семейный доктор»(1), «Крестьянка»(1), «Сам себе лекарь»(2), «Будь здоров»(1)

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и
связи от 31.05.2001 г.
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 350 Тираж 325.843 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная

Время
подписания
в почтах:
по тарифу
- 17,00;
фактически -
пятикрат
- 17,00

Еженедельник,
объем 1 п. л.

http://www.aibolit.arh.ru
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
Факс: (8184) 55-16-00
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-00-00
Бухгалтерия, т. факс: (8184) 55-10-53
Отдел дизайна: (8184) 333-20

Директор
Редактор
Корреспонденты
Художник
Наб. р. тех. т.
К. Д. Д. Д.
Сод. ком. п. п. п.
Д. Д. Д. Д. Д.
В. Д. Д. Д. Д.
Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Бабарухина Е.И.
Солодков О.Г., Мизин В.А.
Осаяникова Н.И., Голубин Р.В.
Верещанин Е.П.
Улановская Н.Д.
Евменева Е.Л.
Лусин Ю.К.
Шошова О.Ю.
Русанова М.И.

Айболит!

№ 36(320)
4 сентября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.ath.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Метод применила - гардероб сменила
- Живо вылечим нарывы

• Советую Вам пихтовый бальзам 2-3

Школа оздоровления: «Чтоб суставы не докучали»

- Бабушка объявила войну подагре
- Помогала сирень каждый день
- У меня спрос на лаконос 4-5

Айболит ведет прием:

- Травяной чай, выручай!
- Жизнь прекрасна, коль безопасна
- Не вопрос - успокоить нос 6-7

Посидим поохаем... 8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

Впервые по Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открывается ежемесячная подписка на газеты «Ай, болит!» (инд. 34259), спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722), «Живица» (инд. 27807).

Спешите подписаться с сентября!



Конкурс: «Мои записки от болячки!»

Объявлен конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои записки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего - любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Итоги I тура конкурса проведем накануне Нового года.

Для победителей назначено: 5 первых премий по 1000 рублей; 10 вторых премий по 800 рублей; 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Ждем ваших материалов!

Мне так нужны ваши советы!

4 года назад у меня была удалена молочная железа - рак. А теперь появилось уплотнение над послеоперационным рубцом. И снова диагноз: рак, но уже бронхов и легкого. Мне ведь всего 38 лет, еще ребенка вырастить надо успеть. Я не отказываюсь от официальной медицины, но уже теряю веру в излечение. Врачи говорят, поздно обратились... Может, у кого-нибудь есть советы, травы и для меня? Все расходы оплачу. Жду вашей помощи!

Светлана И.,
164500, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Полярная, д. 42, кв. 66

«Ай, болит!» я обожаю - Все газеты подшиваю! Если только заскучаю, Снова все перечитаю.

Л.И.Кузнецова, г. Екатеринбург

Хожу - слов не нахожу!

Я давно получаю и читаю «Ай, болит!». Многие рецепты испробовала на себе и своем внуке. 3 года назад была парализована, но с помощью газет и народных средств, слава Богу, уже хожу, работаю в огороде и сама травы заготавливаю. Стараюсь помочь и другим людям.

Газету выписала и на 2001 год. Не хочу с ней расставаться. Дай Бог вам процветания и популярности!

Н.Ф. Заикина, г. Сафоново-3



Гриб чайный - лекарь отчаянный

Позвал моего мужа сосед по даче сарай разбирать - баньку на его месте строить задумал. Да муж палец и занозил. Занозу здоровущую вытащили, йодом рану обработали, думали, пронесло. Да нет. Наутро палец задергало, нарывать стало. Поехал мой Иван в поликлинику, а там резать предложили да прочищать. А он вида крови не переносит, уколов боится. Развернулся - и домой. А палец-то ноет! Соседка, Марина, уж и не рада, что помощи попросили. Но вдруг у меня в кухоньке гриб чайный в банке увидела. Быстренько пластиночку отрезала (снизу и не очень толстую), палец Ивану обмотала, а сверху целлофаном обвязала. День мужик кое-как промучился, ночь простонал, а утром палец утих: две мелкие занозки наружу вышли. Обошлись-таки без разреза-то.

Н.М. Пелина, Кировская обл.

САМ СЕБЕ

Хочу рассказать о просто волшебной программе по избавлению от лишнего веса. Ею поделилась со мной подруга по переписке из итальянского города Турина.

Не нужно менять стиль питания, изнурять себя подсчетом калорий, бегом и однообразной пищей. И тем не менее, за первые две недели я похудела почти на четыре с половиной килограмма! А через полгода скинула 12 - применяла методику трижды. Кроме того, заметно посвежело лицо и пропала чрезмерная потливость, из-за которой я сильно страдала. У моей приятельницы дела пошли еще лучше: за неделю она потеряла аж 6 килограмм и избавилась от одышки. Она, правда, в отличие от меня, исключила из рациона сахар, кондитерские изделия и хлеб.

Программа рассчитана на две недели. В первый день утром я разбавила сок одного лимона на две трети минеральной водой и выпила натощак. Прополоскала рот водой с пищевой содой (треть чайной ложки на полстакана). Это чтобы зубная эмаль не портилась. По-

том ежедневно по лимону прибавляла - конечно, с сохранением пропорции - и так до шести. Затем сделала разгрузочный день. В трехлитровую банку с кипяченой водой выжала сок трех лимонов и добавила столовые ложки меда. Только этот напиток и пила. С восьмого дня количество лимонов начала уменьшать - до одного. И снова разгрузка.

Метод применила - гардероб сменила



А вообще, ела как обычно, не ограничивала себя ни в чем. Единственное - ни крошки после 7 часов вечера! Программу повторяла не раньше, чем через месяц. Знакомые перестали

узнавать на улицах, а от комплиментов даже устала. Да и гардероб пришлось сменить.

Только хочу сразу предупредить: людям с аллергией на цитрусовые, с гастритом и язвой применять эту методику не стоит. Посоветуйтесь сначала с врачом.

Л.Н. Степанова,
Свердловская обл.

♦ Недавно ученые выяснили, что зевать очень полезно. Зевание снимает усталость, расслабляет, помогает справиться с физической нагрузкой. А максимальное расширение дыхательных путей обновляет воздух в легких.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Соль да лук прогонят недуг

Моя тетушка, Федора Софроновна, прожила до 90 лет. Думаю, Господь продлил ее жизнь для того, чтобы помогала людям лечиться. Она классно умела вправлять вывихи, «ставить на место» пуп при надскаде, а между делом готовила настойки, мази, порошки из трав и корней да раздавала их тем, кому занедужилось. Вот и нас с сестренкой вылечила.

Было мне тогда лет 12. Поранила я большой палец ноги: где-то на гвоздь наскочила. Раньше-то босиком все лето ходили, вот и были ноги постоянно обветренные, в цыпках, болячках, ушибах и порезах. Но как-то все само собой излечивалось. А тут,

видно, в рану ржавчина попала, и стал палец нарываться. Ночами даже спать не могла.

Пришлось к тетке за помощью обращаться. Она осмотрела рану и говорит: «Грязи много, надо соль с луком привязать».

Взяла столовую ложку овечьего жира, половину ст. л. соли, измельчила мелко-мелко большую головку репчатого лука, да еще сказала, что для этого дела надо старый, лежалый лук брать. Сложила все в миску и растерла до однородной массы. Потом промыла мне рану теплой кипяченой водой, аккуратно все обтерла, нарыв прочистила и положила туда немного снадобья, края ранки тоже им смазала. Завязала все чистой льняной тряпичей и предупредила, что повязку снимать ни в коем случае нельзя целые сутки.

Живо вылечим

А завтра она сама все снимет. Да сказала, что сильно болеть будет, но надо терпеть. Со ржавчиной, мол, не шутят, можно и пальца лишиться.

И сразу же рану словно огнем опалило. Тетя Федора объяснила, что это лекарство «въедается», ржавчину и грязь достает. К ночи боли еще усилились. Так и хотелось все размотать да ногу в холодную воду сунуть! Целую ночь я мучилась: то прыгала на одной ноге, то качала ногу, то гладила... Кое-как все же сутки вытерпела, и настало время повязку снимать. Тетушка сняла ее, а рана так и пышет, но чистая. Вся грязь и гной-то на тряпичке остались! Но, смотрю, моя лекарка снова за болячку взялась - обработала да опять мазь накладывает. Я

стала уговаривать: мол, может, не надо. «Конечно, надо, еще и не пролечилось ничего! Самое главное - первые сутки вытерпеть. А теперь жечь не так сильно будет, а завтра и вовсе утихнет. Смотри, как хорошо очистило пальчик-то! 2-3 дня - и все пройдет», - ответила и перевязала мне палец чистыми тряпочками. Действительно, боль уже была не такая сильная. Потом тетя сделала еще несколько перевязок, и они уже не вызвали таких болей. А ранка, очистившись и освежившись, быстро затянулась совсем.

А сестренку лечила другим способом. У той был сильный порез. Так тетка ей компрессы из настойки листьев крапивы делала. А настойка та всегда в запасе

ДОКТОР

Помочь готовая кора дубовая

От геморроя я избавилась при помощи дубовой коры. Было мне тогда 32 года, жила в деревне. И вот то ли от поднятия тяжестей, то ли от трудных родов приключился сильный геморрой. Шишки выходили размером с голубиное яйцо. Стала я тогда делать отвар дубовой коры. Наливала литр воды, мелко нарезала туда коры и кипятила 10 минут. Когда жидкость остывала, процеживала и делала клизмы три раза в день. После ложилась лицом вниз на 15 минут (только пятна от дубовой коры не отстирываются, нужно подкладывать тряпочку). Уже через три дня почувствовала себя лучше, а через неделю шишек не стало.

*Р. Гордеева,
г. Калач-на-Дону*

Освободила меня крапива

В 70-е годы строил себе дом и сильно надсадился. Появился геморрой. Несколько раз лежал в больнице, даже операцию предлагали. Правда, я от нее отказался и решил полечиться

травами. Дело было в конце июня. Нарвал я крапивы и засушил - листья и стебли. Потом кипятил литр воды, опускал туда горстку и держал 2-3 минуты. Снимал с огня, укутывал одеялом, остужал и пил три раза в день за полчаса до еды. Во время лечения от казался от спиртного - даже от пива. И через три месяца от геморроя избавился.

*Н.В. Копылов,
Свердловская обл.*

Не забудь вылечить грудь!

Интересную историю услышала я от знакомой: «Передвигала я шкаф и сильно ударились грудью о дверцу. Через несколько дней боль - будто ножом кто резанул. Что делать? Побежала к соседке, у нее дочь - фельдшер. Посмотрела она меня и нашла в груди шишки - в больницу, мол, надо идти. С больницей я решила повременить. А вместо этого смочила грудь нашатыр-

ным спиртом. На второй день использовала для этого подогретую мочу да компресс сделала из сырой картофелины: натерла картошку на терке, отжала сок, а жмых смешала с порошком стрептоцида. Приложила смесь к груди, сверху покрыла марлей, затем сухой тряпочкой, а сверху - полиэтиленовой пленкой. Весь день так ходила - и к вечеру боль стала помягче. Следующим утром продолжила лечение: тоже прикладывала марлю, только уже в настое ромашки смоченную. И через несколько дней грудь совсем перестала болеть!»

*И.Л. Чернышева,
г. Алапаевск*

Советую вам пихтовый бальзам

Я могу не только многое рассказать о препаратах из пихты сибирской, но и выслать всем нуждающимся и кору пихты, и пихтовое масло, и пихтовую воду.

О последней хотелось бы сказать особо. При изготовлении пихтового масла вторичным продуктом является вода, которая также обладает лечебными свойствами. Ее называют по-разному: погонной, пихтовой, хвойной. В ней содержатся остатки эфирного масла, правда, в незначительном количестве. Вкус воды горьковато-кисло-солоноватый. Она богата различными витаминами и минеральными веществами. Набор микроэлементов

Пихта

тов и биологически активных веществ и делает эту воду весьма ценным лекарственным средством.

Лечат пихтовой водой стоматологические заболевания, глазные болезни, болезни желудочно-кишечного тракта и т.п.

Если кого-то из читателей заинтересуют методы лечения пихтовой водой, пихтовым маслом и пихтовым бальзамом, постараюсь всем ответить.

*Владимир Королев,
Челябинская обл.,
г. Усть-Катав,
ул. Рабочая, д. 33, кв. 3*

➔ Хочу дать совет по глаукоме Надежде Александровне Агановой. Сварите вкрутую куриное яйцо, разрежьте, выньте желток и промойте то место, где он находился. Потом насыпьте туда сахарную пудру и поставьте на сковородке в горячую духовку. Образовавшуюся жидкость вылейте в бутылочку, остудите и закапывайте в глаза по 1-2 капли 2-3 раза в день. Жидкость эта не засахаривается, я пробовала на себе.

Л.Д. Конарева, Коми

САМ СЕБЕ ДОКТОР

нарывы

была. Готовила тетушка ее так: стеклянную бутылку набивала доверху свежими листьями и доливала самогонкой (наверное, лучше спиртом залить, но у нас в деревне его отродясь не бывало). Затыкала бутылку пробкой и ставила на солнце, да время от времени поворачивала. И через две недели снадобье готово.

Нина Серова, г. Москва

Канифоль снимет боль

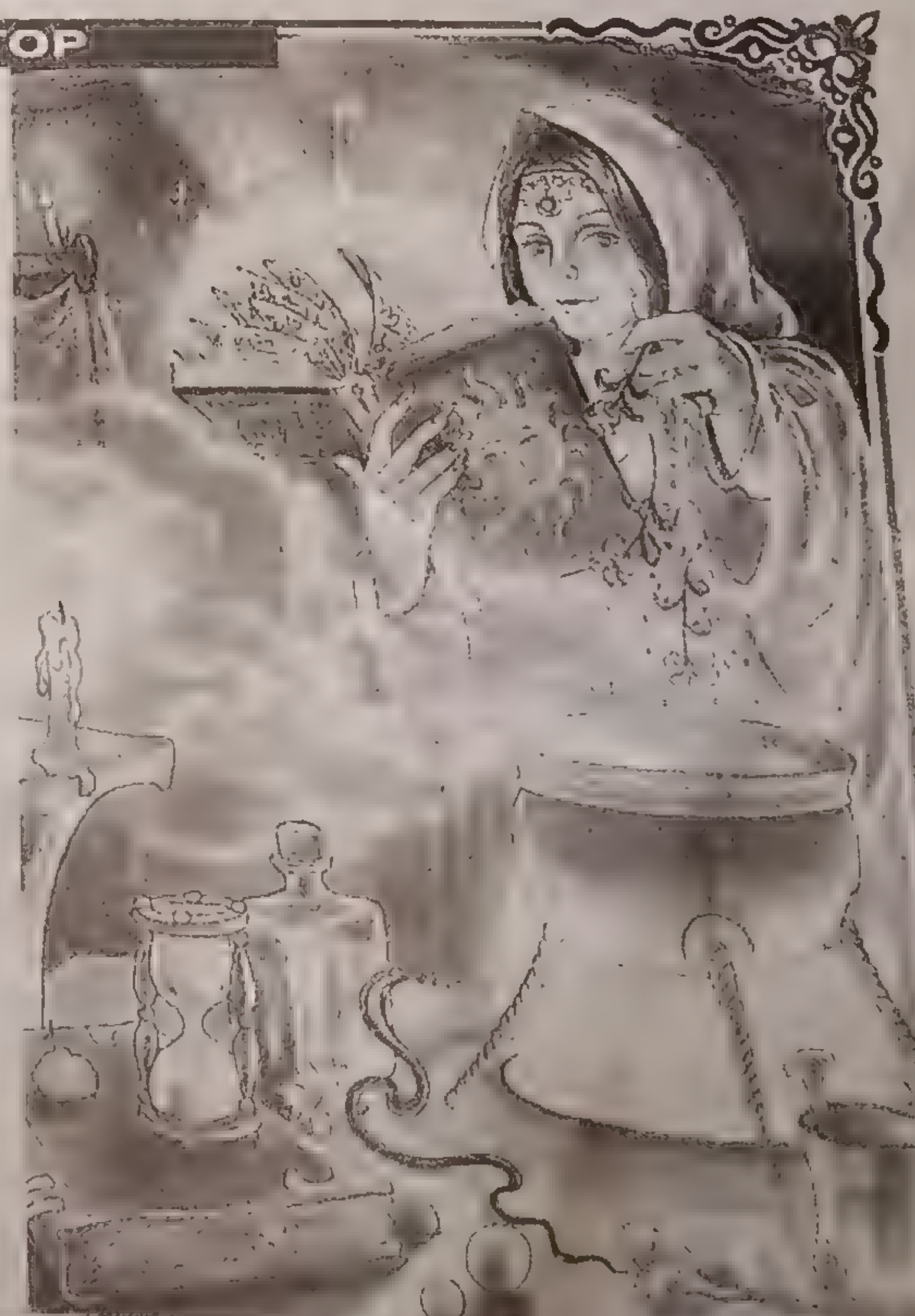
Уж так сильно разболелся у меня палец, нарывать стал, что пришлось в больницу обращаться. Доктор сказал: панариций, надо резать. Но я испугалась, не дала. Так со слезами и ушла.

А дома поделилась своей

бедой с соседкой. Та мне сразу остатки какой-то мази притащила да как готовить научила. Я намазала ее толстым слоем на больное место и забинтовала. Действительно, полегчало! И я решила впрок снадобье заготовить. Взяла в равных частях мыла хозяйственного, воска пчелиного, сосновой смолы (канифоли), сахара, лука репчатого, масла сливочного и масла растительного (подсолнечного). Поставила на медленный огонь эмалированную мисочку, положила в нее измельченные воск, канифоль и мыло да помешивала ложкой из нержавеющей стали, пока все не растопилось. Потом уж добавила измельченный лук и все остальное. А чтоб не обуглилось, на водяную баню поставила, помешивать не забывала. Если мазь подгорела - она испорчена. Готовое снадобье коричневатого цвета, мягкое даже после остывания. Хранить его надо в стеклянной посуде в темном месте.

Палец с мазью у меня зажил и без операции. Она быстро гной вытянула, рану заживила. А уж потом что только ею не лечили: и нарыв на груди, и больные ступни ног, даже от грибка и от трещин на пятках помогла избавиться!

*Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.*





ШКОЛА

Что за диво - крапива!

Мой знакомый около трех лет мучился болями в коленях. Проходил курс противовоспалительной терапии, принимал ортофен, индометацин, ибупрофен. Боли проходили, но через 2-3 месяца появлялись снова. Врачи говорили, что это остеоартроз (по-народному - отложение солей). Посоветовали лечиться крапивой. Собираю майскую крапиву, укладываю в таз и заливаю кипятком на 10-15 минут. Опускаю в эту воду ноги и держу около 10 минут. Затем вытираю насухо и обматываю шерстяной тряпочкой. Все это проделываю перед сном.

В первую неделю процедуру выполняю каждый день, вторую - через день. И боль отступила. Затем повторил этот курс через месяц. И вот уже больше года боли не беспокоят.

Виктор Маниук, Вологодская обл.

Бабушка объявила войну подагре

Много лет наша бабушка воевала с подагрой. Болезнь то обострялась, то ненадолго затухала. За годы лечения бабушка собрала немало рецептов, проверила на себе. И вот теперь наиболее эффективными с радостью делится с теми, кто страдает от этого заболевания.

Вот тебе и редька!

Как-то приятельница бабушки, Мария Ивановна, вспомнила, что в далеком

детстве многие ее знакомые спасались от ревматических болей при помощи редьки. Ее очищали, пропускали через мясорубку, затем толкли. Эту массу и втирали в больные места. Бабушка попробовала и не пожалела о том. Помогает, да еще как помогает! Вот тебе и редька, вот тебе и черная!

Пользуется настойкой сирени

А однажды сидела бабушка на скамейке в парке. Познакомилась с одной женщиной и поведала о своем недуге. А собеседница рассказала о снадобье. Нужно взять 2 стакана цветов сирени, положить их в эмалированную посуду, залить спиртом на 1 см выше массы сырья, закрыть плотно крыш-

В коленях покой от «баньки» такой

Дарье Петровне за 70, а все еще в силе. Только колени иногда «покручивать» стало да позвоночник «потягивать». Так она вот что удумала. Свечку зажжет, накапает стеарина, а потом его снова растопит. И горячим на колени кисточкой слой за слоем намажет. Бывало, до 40 (!) слоев делала. Жгло сильно, но ничего - ожогов не было. Недели две так колени полечит, столько же отдохнет. И снова «баньку» для коленок устроит. Хорошо помогает!

Чтоб суставы

А позвоночник она старыми медными монетами подлечила. Бросит трех - или пятикопеечные монетки на час в раствор поваренной соли (ст. л. на ст. воды), вынет, просушит и в несколько рядов (так, чтоб на всю спину хватило) на простынь и уложит. Да и полежит на монетах-то минут 40. Те, что к телу прилипли, просила дочку пластырем закрепить. До 5-ти суток их носила. А как снимет - спину теплой водой с мылом обмоет и дня через 2 процедуру повторит. Раз шесть на монетках повалялась - успокоилась спина-то!

В.А. Ловцова, г. Киров

Гладко действует зарядка

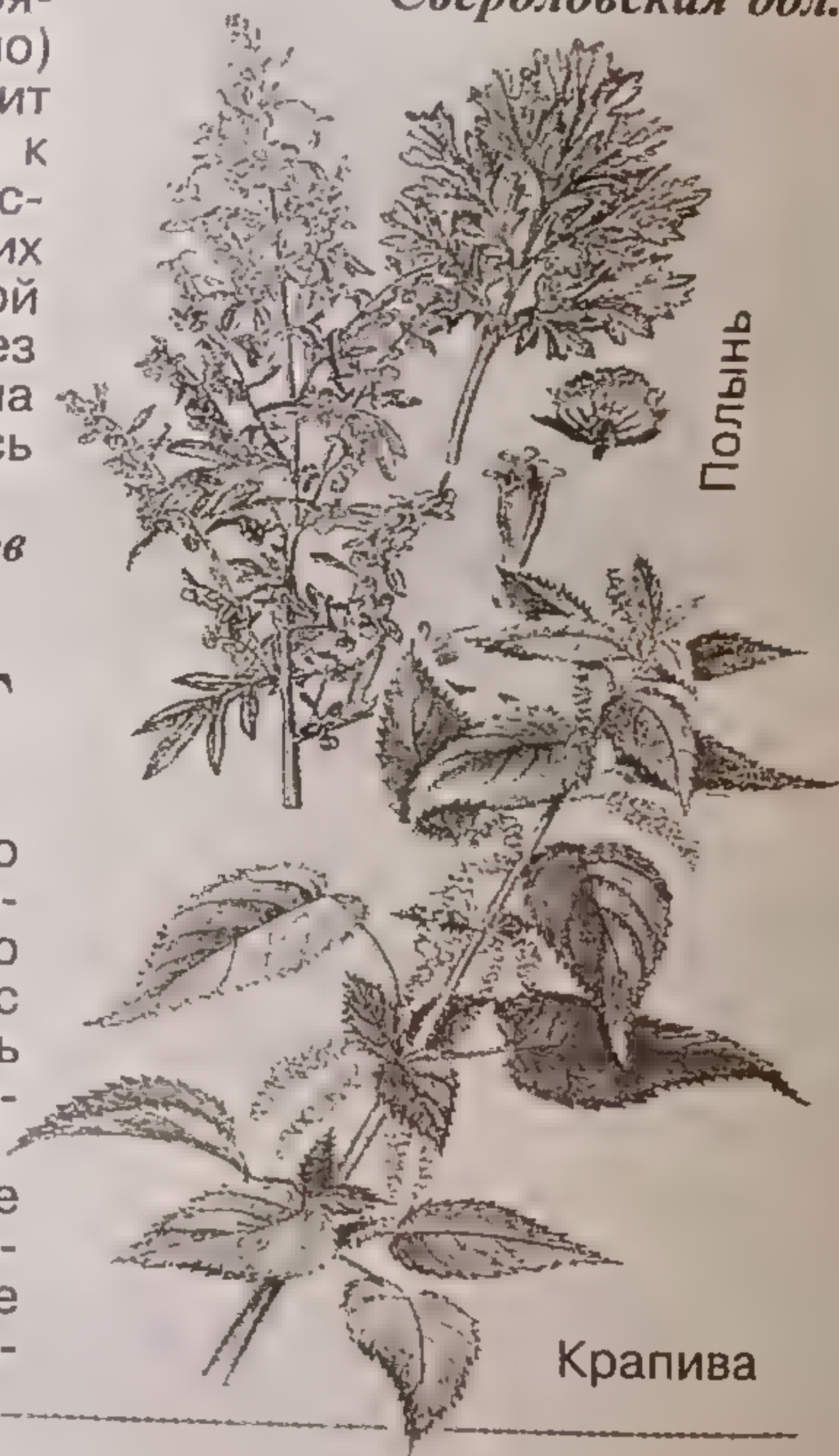
Было это давно, мне тогда только 38 лет исполнилось. Жили мы в частном доме, где все «удобства» во дворе. А я с больными коленями с трудом на корточки садилась. Встать и вовсе не могла без помощи. Пришлось мужу сделать для меня специальный стульчик, чтобы колени не напрягать. Мази, компрессы не помогали, уколы давали временное облегчение. Однажды лежу в посте-

ли и думаю: «А что, если делать зарядку для ног?» Откинула одеяло и стала осторожно сгибать и разгибать колени. Сначала одну ногу, потом другую. Постепенно увеличивала время зарядки. Через несколько дней уже делала по 100 махов каждой ногой. Недели через две наступило облегчение, а через месяц боли и вовсе прошли. Но я продолжала заниматься еще месяц.

Сейчас мне 56 лет, а болей в коленях нет. Хоть и живем по-прежнему с «удобствами» во дворе, но стуль-

чик мне уже не нужен: свободно сажусь на корточки и так же свободно встаю. Спасает мои колени зарядка.

А.П. Кожушко, Свердловская обл.



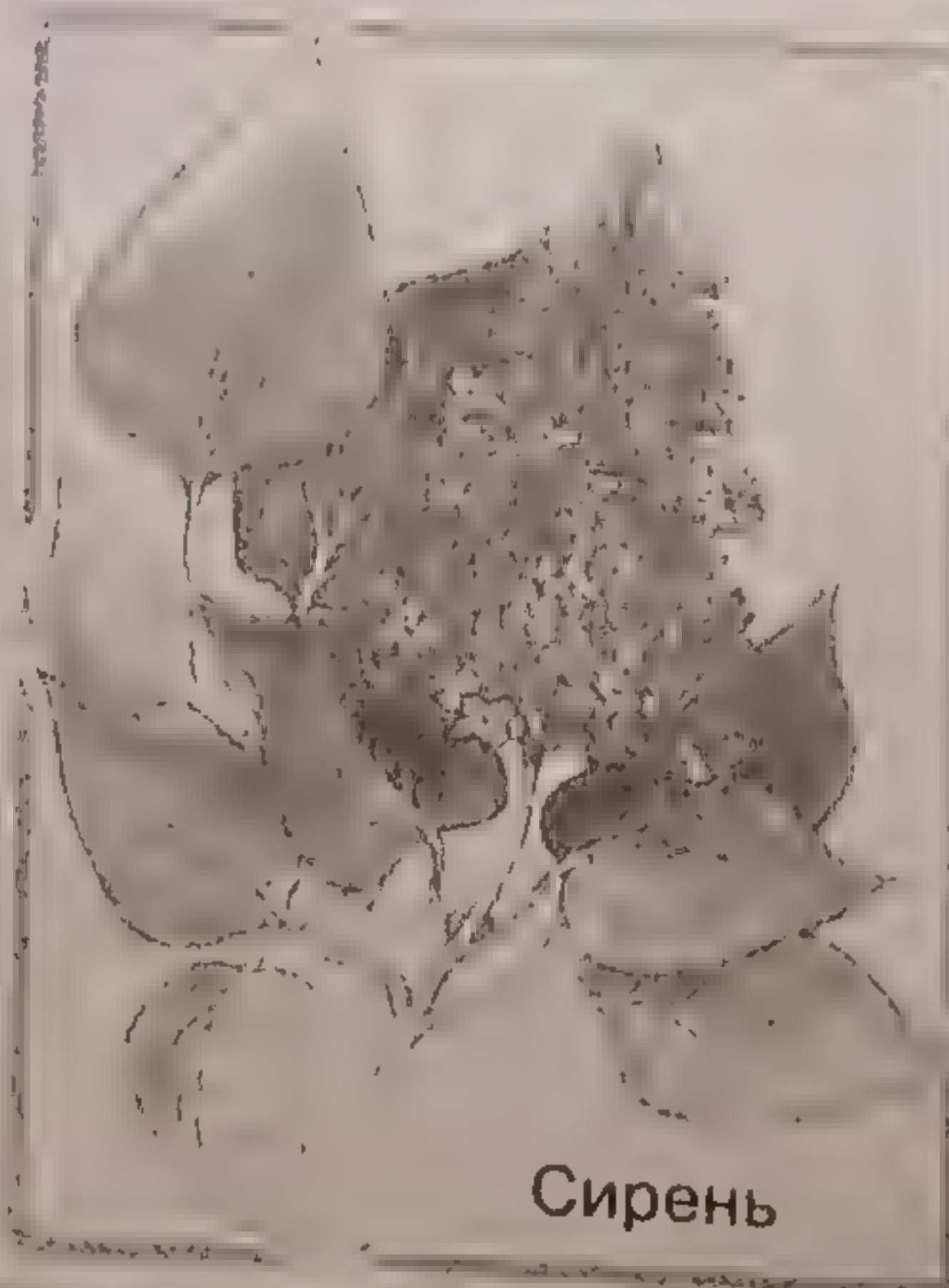
Крапива

Картофельные очистки помогут

Поехала бабушка на рынок, а оттуда буквально на полусогнутых ногах вернулась. Идет по улице, а навстречу сосед, дед Андрей. Увидел он нашу бабушку, пожалел да посоветовал: «Возьми картофельные очистки, помой и свари. Остуди до той температуры, что ноги смогут терпеть, и попарь их с полчаса в этом отваре. Сами очистки не помеха, от них вреда не будет. После этой процедуры сполосни ноги теплой водой и смажь любым растительным маслом».

Так бабушка эти рецепты всем советует.

В. Кузнецова, Астраханская обл.



Сирень

Гад помочь денатурат

В конце 70-х годов меня замучили боли в коленях. Физиотерапевтическое лечение (токи Бернара и др.) положительного эффекта не принесло, равно как и медикаментозное. Так продолжалось больше года, пока я случайно не узнал об одном народном средстве, помогающем в таких случаях. Я попробовал его на себе, и облегчение наступило уже через 3 недели, а затем боли и вовсе исчезли. С тех пор прошло 20 лет, и за все это время не было болей ни разу.

Рецепт: взять керосин и денатурат в равных пропорциях, слить в

не докучали

стеклянную банку и поместить туда же 3-4 стручка самого острого и жгучего перца. Банку плотно закрыть и поставить в теплое темное место настаиваться. Через месяц настойка готова к употреблению.

Лечение: утром и вечером (лучше на ночь), а если есть возможность, то и один раз днем тщательно втирать пригоршню в больное место. Затем точно так же втирается вторая пригоршня. После этого колено укутывается шерстяной тканью до следующего смазывания. Лечение продолжать до полного исчезновения болей.

Поскольку плотности керосина и денатурата различны, то перед втиранием настойку следует энергично взболтать - до однородной массы. Этот способ лечения по моей рекомендации попробовали несколько человек и не пожалели об этом.

Анатолий Мурадов,
«Хочу поделиться, или

Семейные секреты исцеления», книга 3

Помню, как знахарка баба Шура лечила мою тетку Варвару - у той колени болели. Одни стебли крапивы срежет, а другие оставит, к земле их пригнет да и закрепит.

Немного жжется - хворь сдается

Потом идет к тетке. Хлещет по больным коленям да приговаривает: «Матушка-крапива, святое деревцо! Секи рабу Божию Варвару, выводи хворь. Если не выведешь, то я тебя высушу, от земли не отпущу, а выведешь - отпущу на третий день».

Заговор этот баба Шура читала трижды, а процедуру проделывала раза 3-4 в день. И так - с неделю. Тетка морщится от боли, но терпит.

Суставы-то ломить и перестало!

Медовое лечение - коленям облегчение

Мою соседку Клаву артроз мучил уж десяток лет. А помогло ей такое лечение. Сначала она делала компрессы из облепихового масла, потом втирала мед да обертывала суставы тряпичей, полиэтиленом, сверху еще шерстяным платком заматывала. На пятый день коленям уж легче стало. А всего компрессы-то 10 дней ставила.

У меня спрос на лаконос

Третий год растет у меня на даче лаконос. Квасила я с его соком капусту - и цвет, и вкус необычные. А про целебные свойства этого растения поначалу ничего не знала.

Вот как-то дядя Федор, сосед наш по даче, и говорит: «У тебя болят колени, спина - вот и лечись лаконосом! Он у тебя под носом!»

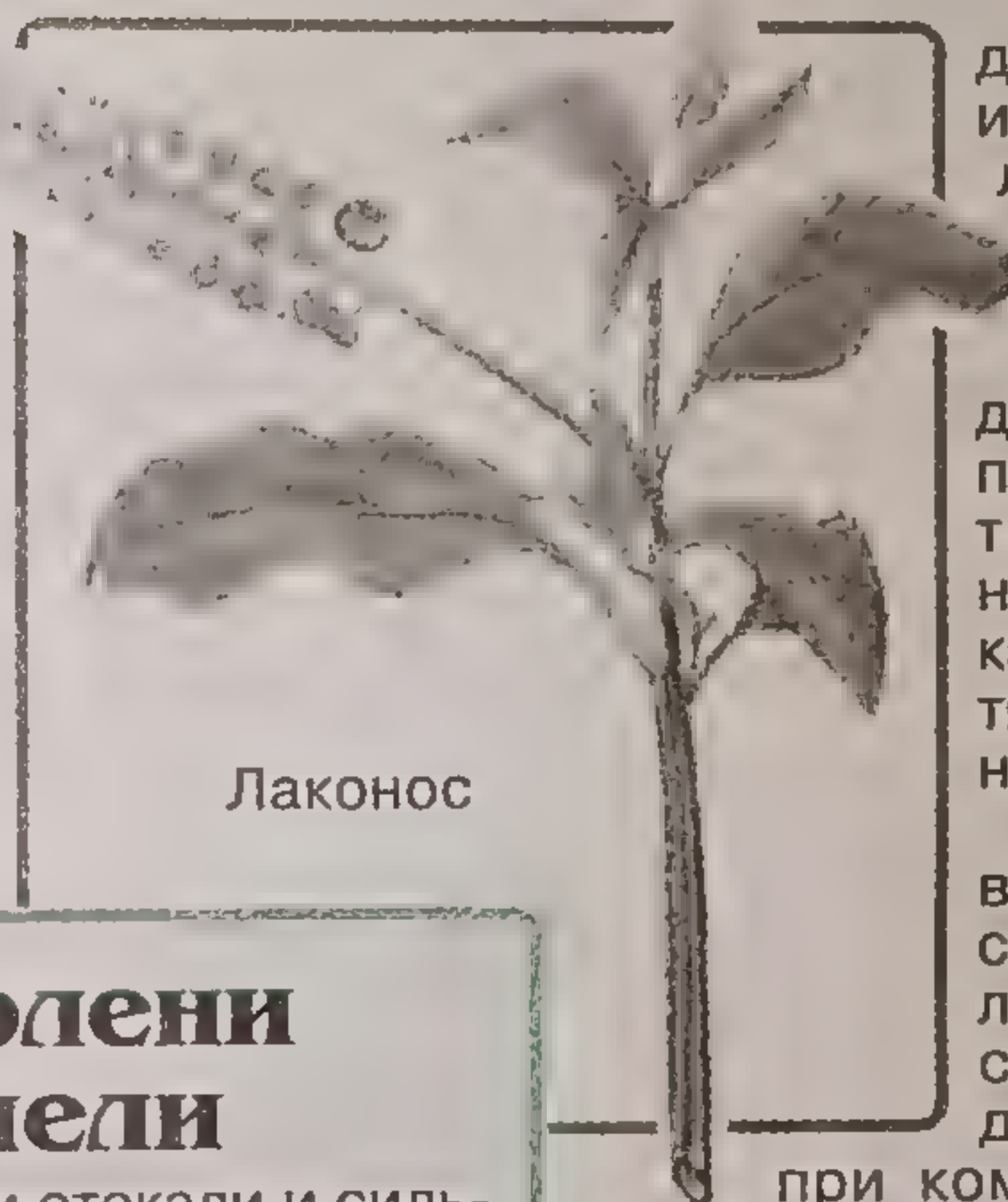
И научил как настойку делать, да когда выкапывать: «Корень-то в трехлетнем возрасте наиболее целебен. Выкапывай же в конце октября - первой половине ноября».

Брала я полстакана высушенного корня, ст. ложку прополиса, заливала пол-литром спирта. Настаивала 7-10 дней в темном месте

при комнатной температуре. Через 10 дней начала на ночь натирать колени да поясницу настоем лаконоса. Недели через две нагибаться стало легче, пешком смогла ходить дольше. Так и вылечилась.

А как-то начало у меня першить в горле. И тут помог лаконос. Брала ч. ложку настоя на стакан теплой подсоленной воды и полоскала несколько раз в день.

В. Карпова, г. Чебоксары



Лаконос

Чтоб колени не болели

У меня часто колени отекали и сильно болели. Так вот я вечером намажу больное место теплым медом, накрою марлечкой, сбрызну ее тройным одеколоном. Сверху положу полиэтиленовый пакет и оберну шерстяным платком. Чем большую площадь компресс закроет, тем лучше. Сделаю так 10-20 раз, и опухоль спадет, и боль уйдет, и подвижность коленей улучшится.

В.К. Истребова,
г. Липецк

Сало лекарством стало

Свои больные суставы я лечу салом, причем, желательно, чтобы оно было старое (самое идеальное - трехлетнее). На больное колено привязываю кусочек и ношу до тех пор, пока не истончится и не станет, как решето. За это время боли постепенно утихают. Если не проходят совсем, я привязываю новый кусочек сала.

Г.В. Сухомлинова, Дагестан

Сухарики ржаные - на пальчики больные

Стали у Светланы болеть на ногах большие пальцы. Она поначалу на обувь грешила, мол, тесна. Да и работа у нее - целый день на ногах, присесть некогда. А с соседкой поделилась своей бедой, та ей сразу от подагры лечиться велела да не затягивать дело.

Светлана ст. л. сухих березовых листьев заливала стаканом кипятка и настаивала 12 часов. И за два раза по 100 г настой выпивала за день. А вечером полстакана молотых ржаных сухарей заливала таким же количеством ряженки и добавляла

пол чайной ложки соды. Хорошо все перемешивала и ставила на 4 часа в теплое место. А перед сном эту массу накладывала на больные пальцы, сверху - х/б ткань и полиэтилен. Так и спала всю ночь. И уже через неделю ходить легче стало.

В. Кузнецова,
Астраханская обл.

Помогала сирень каждый день

Несколько лет назад мучили меня больные суставы. Ни сеть, ни встать нормально не могла, а пуговицы застегнуть - целая проблема! Руки среди ночи постоянно немели - приходилось стучать ими об пол, как полень-

ями - чтобы привести в чувство. Всю зиму так промучалась. А весной приехала в гости сноха и стала в палисаднике цветы сирени рвать - для лекарства от суставов. А заодно и меня готовить научила. Наполнила я литровую банку цветками сирени, залила 1:1 крепкой самогонкой и поставила на недельку в темное место. А потом этой настойкой стала натирать больные суставы. И на ночь баночку под койку ставила - чтобы брать не вставая.

Вот так день за днем. Спустя примерно месяц боли немного утихли, а еще через столько же - ушли окончательно. И теперь я спокойно могу и корову доить, и в огороде работать.

В.И. Игнатьева,
Башикортостан

Не покинь меня, полынь!

Недавно я вычитала рецепт от артритных болей в суставах. Решила испытать это средство. Нарвала горсть листочков полыни горькой (чернобыльника), смешала с ложкой простокваши и сделала компресс на ночь на больное колено.

Что вы думаете? Колено болело два месяца, а две ночи с повязкой - и болей как не бывало. Вот уже месяц ноги бегают будто новенькие. Видите, какое простое излечение для тех, у кого многолетний артрит.

Е.Н. Агафонова,
Кировская обл.



Кожа будто рогожа

У внучки шершавая кожа на теле. Лечим как диатез, но улучшения нет. Что же это за болячка такая?

*А.П. Евстюхина,
Вологодская обл.*

Действительно, уважаемая А. П. Евстюхина, у детей с атоническим дерматитом (экссудативным диатезом) кожа сухая и шершавая. Но есть еще и наследственное заболевание - ихтиоз. При ихтиозе кожа тоже сухая, особенно на ногах и ягодицах. Иногда как бы покрыта роговыми пластинками.

А лечение такое. Смазы-

тате полиартрита, но и при другой патологии. Например, при подагре, когда нарушен обмен веществ.

В том и другом случае полезен травяной чай из листьев брусники, малины, черной смородины; огурцы, арбузы. А вот щавель, петрушку, сельдерей есть не советую. Помидоры можно, но не увлекайтесь ими. И принимайте смесь порошка высушенной и истолченной ряски с медом в соотношении 1:3, по половине ч. л. 3 раза в день.

Если появится возможность, обследуйтесь в больнице, чтобы точно знать диагноз и использовать соответствующие средства для лечения. А салициловый спирт не пейте - он предназначен для наружного применения.

*Г. В. Пяткова,
ортопед-травматолог, к.м.н.,
г. Архангельск*

вайте внучке больные места кремами, жиром. Купайте пореже. И лучше с детским мылом. Давайте витамины А и Е (аевит).

Неужели растяжки на коже (белые рубцы) на всю жизнь? Помогает ли от них контрактубекс? Или без косметической шлифовки не обойтись?

*Е.П. Добриян,
Краснодарский край*

Полосовидная атрофия («растяжки») появляется в местах максимального растяжения кожи. Это параллельные красные или синюшные полосы шириной 3-6 мм и более. В последующем они становятся белыми.

Чаще всего растяжки бывают у беременных. Реже - при ожирении, быстром

росте в период полового созревания, крупных опухолях, при общих заболеваниях (инфекции, интоксикации, эндокринных и вегетативных нарушениях). Как видите, причин много. Соответственно им и проводится лечение.

А контрактубекс, уважаемая Е.П. Добриян, - это гель для лечения грубых рубцов. Пригоден ли он в Вашем случае - решает врач, т. к. при полосовидной атрофии происходит истончение кожи и замещение ее тонким рубцом.

*Владимир Алексеевич Хилков,
доцент кафедры кожных и
венерологических заболеваний СГМУ,
г. Архангельск*

Травяной чай, выручай!

Уже несколько лет полиартрит меня мучает: пальцы на руках кривые стали. Слышала, можно выпить 200 г салицилового спирта за 2 приема и заболевание будет блокировано. Но родные не дают, говорят, сожгу желудок. Кто-нибудь знает о таком лечении?

*Т.М. Полетаева,
Ленинградская обл.*

Искривление пальцев на руках, Тамара Михайловна, бывает не только в резуль-

Всего одна ложка...

Одна чайная ложка рыбьего жира из трески может облегчить симптомы ревматоидного артрита благодаря снабжению организма значительным количеством витаминов D и A.

Но в большом количестве эти витамины могут быть токсичны, поэтому ограничьте прием рыбьего жира из трески лишь чайной ложкой в день. Большое количество этих витаминов со временем может нанести вред печени.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Айболит ведет прием

Когда видишь, как «скорая», оглашая сигналом улицу, мчит во весь дух, тревожно становится кому-то очень плохо. Но зам. главного врача по «скорой помощи» Северодвинской больницы № 2 А.И. Бобылев говорит, что таких критических ситуаций могло бы быть гораздо меньше, если б люди проявляли благоразумие и не терялись в трудных обстоятельствах. В подтверждение тому - несколько случаев из практики «скорой».

Есть сомнение - измерь давление

Все: и погода, и настроение, и дружелюбие новых соседей по даче - сулило приятные выходные. Пока

жена полола, Николай наносил с реки две бочки воды. Немного передохнул и начал поднимать доски со двора на второй этаж дома - оборудовать мезонин. И вдруг... к Наталье подбежала дочка: «Папа в сених упал и не встает». Вызвали «скорую». Наталья была ошеломята: у мужа - инсульт, в 38-то лет! Сильный, здоровый мужик («Что для него та вода да доски?!») - и на тебе!

В приемном отделении больницы врач спросил: наблюдали ли за давлением? Какое там давление?! Супруги и не думали об этом: считали, повышается оно где-то ближе к старости. Правда, у мужа порой побаливала голова, но проглотит таблетку - другую и вроде все в порядке. А оказалось, давление у Николая зашкаливало аж за

Жизнь прекрасна,

200 и спровоцировало инсульт. Такое нередко и у молодых случается. Человек считает себя вполне здоровым. Ну, подумаешь, порой головная боль, тошнота, мушки в глазах?! А все это и есть признаки высокого давления, провоцирующего инсульт.

Так что Александр Иванович настоятельно советует контролировать давление. Чтобы в случае чего вовремя принять меры и не подвергать себя грозному риску.

«Левое» вино подвело

- Что-то муж все спит и спит. Уже вторые сутки поспали. Не ест, не мочится. Не

могу разбудить; - говорила диспетчеру взволнованная женщина. - Приезжайте, посмотрите.

Это был за последнее время на счету «скорой» не первый случай такого забытия. Семерых в общей сложности, как и выше названного пациента, пришлось госпитализировать. У кого-то загруженность оказалась не столь глубокой - вяло еще мог разговаривать, а кто-то лежал пластом, в полной отключке. И все после веселого застолья. Где-то с рук по дешевке купили суррогатного спиртного...

- Уж казалось бы, - сетовал Александр Иванович, - кто не слышал предупреждения врачей: «Не зарывайтесь на подпольные вина, водку! Де-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

От аллергии страдают тысячи людей. Вот я и предлагаю: попробуйте мой метод лечения. Он многим помог. Надо только следовать некоторым простым правилам.

Лечатся либо в период само собой возникшего, либо искусственно вызванного обострения аллергии. Иначе это малоэффективно. Для искусственного обострения больному, страдающему, например, пищевой аллергией, надо за 1-2 минуты до процедуры съесть 10-20 г пищи, которая вызывает реакцию. А сам способ основан на **охлаждении и последующем согревании**. Причем к моменту охлаждения нужно быть еще и голодным. Поэтому процедуру проводят спустя 5-14 часов после последнего приема пищи: утром натощак, в обед или ужин перед едой.

Охлаждение

Охладиться можно по-разному. Зимой, легко одевшись, выйти на улицу. Летом - искупаться или принять душ. Наденьте легкую одежду (трико, рубашку с длинными рукавами), чтобы она покрывала как можно большую часть тела, и в ней принимайте душ. Температура воды

должна быть 15-20 градусов. Представьте, будто летом вы попали под дождь, вам негде укрыться. Выходите из-под душа и снова заходите. И так 30 минут. Потом переоденьтесь в сухую, но не теплую одежду (нельзя надевать свитера, теплые кофты). В это

Не вопрос - успокоить нос

время происходит дальнейшее охлаждение организма. В такой одежде побудьте при комнатной температуре (18-20 градусов) еще минут 30. Всего получается час.

Согревание

Если согревание проведено правильно, получите желаемый результат, если нет - простуду. Заключается оно в приеме горячей пищи и пребывании в теплой комнате при температуре 25-27 градусов. **Поешьте и выпейте горячего чая. Оставляйте в теплой комнате до появления ощущения разливающегося тепла в руках, ногах и всем теле.** (Можете приложить к ногам предварительно нагретый кирпич

или грелку). Только после ощущения тепла во всем теле выходите из теплой комнаты. Перегреваться тоже не следует, поэтому перейдите в комнату с нормальной температурой (18-20 градусов). И в течение 1,5-2-х часов не занимайтесь упражнениями, иначе возможен перегрев.

Если болезнь в острой стадии, процедуру проводите раз в сутки либо через день. Затихает обострение - достаточно 2-х раз в неделю. И так до полного выздоровления. **Чем дольше вы болели (несколько лет, например), тем больше сеансов надо сделать. И наоборот.** Для детей, в зависимости от возраста, и для взрослых с частыми простудными заболеваниями время охлаждения можно сократить до 40, а то и 30 минут.

Если все правильно сделать, то можно справиться не только с пищевой аллергией, поллинозом, гриппом и ангиной. Этим методом я вылечил многим больным сезонное ослабление зрения, туберкулез легких, хронический бронхит, мигрень, панкреатит, гастрит, язву желудка и 12-перстной кишки, проктит катаральный и другие заболевания.

Юрий Егорович Рагозин,
канд. биол. наук,
г. Астрахань

Отец экземе вывел

Мой отец всю жизнь проработал на нефтяных шахтах. И в «награду» получил экзему. Болезнь то затихала, то прогрессировала вновь. Папа и в больницах лежал, и на курорты ездил. Но это давало лишь временный результат.

А помог ему избавиться от недуга сосед-врач: подсказал рецепт мази. Отец разминал 2 сырых яйца (со скорлупой), добавлял 100 г свежего несоленого сливочного масла и 2 ст. л. 96 %-го уксуса. Смесь, в закрытой капроновой крышечкой баночке, ставил на полку на 4-6 суток. После смазывал ею больные места. Так болячки и сошли.

Л.В. Греленева, г. Ухта

Секрет овечьей шкуры

Овечьи шкуры улучшают настроение и поднимают жизненный тонус. Секрет в том, что исходящее от них тепло - очень сухое (овечья шкура поглощает 33 % влаги), а ворс содержит ланолин - естественный продукт - антиаллерген, который используется в косметической промышленности как основа мазей и кремов. Тем, кому за 40, врачи советуют использовать наколенники и налокотники от болей в суставах, а наматрасники, одеяла и подушки пригодятся не только здоровым, но и страдающим радикулитом и остеохондрозом. Кстати, овечьи шкуры еще со времен Христа-младенца используются для выхаживания младенцев. Болгарская ясновидящая Ванга, родившись недоношенной, вообще первые 40 дней своей жизни провела закутанной в овечью шкуру.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Айболит ведет прием

Колье безопасна

шевизна их дорого обойтись может!» Нет, некоторые все же покупают, пьют. И вот - тяжелое поражение сердечно-сосудистой системы, почечек, головного мозга...

Стоит ли того минутное веселье?!

Так нажал на курок

- Или вот «мода» пошла, - продолжал Александр Иванович, - воровать проволоку, кабель - где бы то ни было! Ради бизнеса, ради своего хозяйственного благоустройства. А иные провода под током. Ну и порой случается с ворами беда...

Был случай: упал пораженный электричеством молодой парень. Товарищ до-

гадался - палкой его от провода освободил. А что дальше делать - не знает. Позвал на помощь. Кто-то из прибежавших тут же метнулся «скорую» вызывать, кто-то настаивал: «Надо парня в землю зарыть - где поскорее!» Хорошо, нашлись знающие мужики. Мигом уложили юношу на спину, под шею - мягкий валик. А потом один заткнул лежащему нос - и дыхание рот в рот; другой наложил свою кисть на кисть и давай обеими руками энергично качать в области нижней трети грудной клетки парня (непрямой массаж сердца). Первый дыхнет - второй качнет. И так до приезда «скорой». Парень и начал розоветь. Врач мужиков одобрил: «Хорошо, не рас-

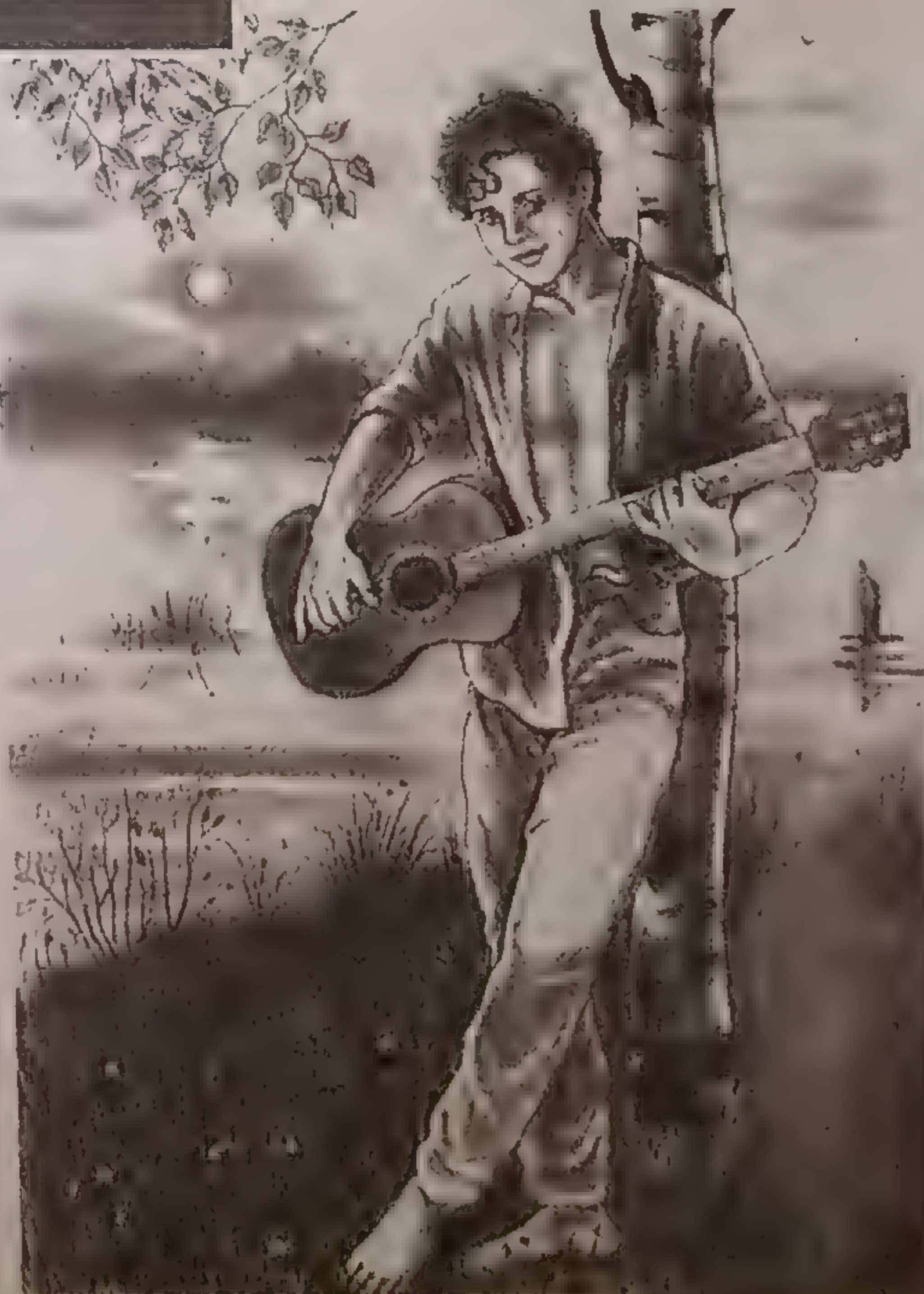
терялись. А если б зрачки у пострадавшего расширились - момент был бы упущен».

Всего лишь три из великого множества случаев, с какими имеют дело работники «скорой».

Но каждый из них, считает А. И. Бобылев, - другим наука.

В самом деле: лучше учиться на чужих ошибках, на чужом опыте, чем попадать в беду.

И. В. Крылова



Посидим, поохаем...



Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» — спецвыпуск, «Живица».

Доставка газет осуществляется за счет редакции через газетно-журнальную экспедицию ПЖДП города Архангельска до ПЖДП населенного пункта, где фактически расположен распространитель.

За каждый тираж распространитель производит предоплату. Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:

164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел./факс отдела реализации:

(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),

e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Академик народной медицины Лариса Николаевна Кладова

Исцеляет душу, лечит диабет, инфаркт, инсульт, туберкулез, болезнь Дауна, облысение, глухоту, некроз конечностей, гангрену, трофическую язву, ВИЧ, системную волчанку, бесплодие, женские болезни, онкологию, лейкоз, аленому предстательной железы, болезнь паркинсона, дробит камни в почках, желчном пузыре.

Снимает порчу, сглаз, проклятье. Лечит гирудотерапией, мануальной терапией, делает филиппинскую бескровную операцию на уровне подсознания.

Тел. (81842), тел. 1-84-91,

164500, г. Северодвинск, пр. Ломоносова, 101-34.

Лицензия №788930

Как вылечить описторхоз?

Несколько лет я читаю «Ай, болит!». Много хороших рецептов, советов по лечению. Но я не могу найти народное средство от описторхоза. Этим страшным недугом больна моя дочь, ей 43 года. Травники, знахари, читатели газеты! Подскажите способ лечения этого заболевания.

Ирина Григорьевна Мазурик,

652210, Кемеровская обл.,

п. Тисуль, ул. Ленина, д. 43, кв. 2

В месяц - до шестисот таблеток!

Уже несколько лет я живу только на кофеине - иногда за день до 10-ти раз сильно падает давление. В месяц выпиваю до шестисот таблеток. Должно же быть лучшее средство!

Мария Иванова,

658755, Алтайский край,

Панкрушихинский р-н,

с. Береговое

Замучили гайморит да ангина

Я чуть простыну - дело гайморитом или ангиной оборачивается. Вот и хочу спросить совета: как избавиться от этих болячек? А то уж и сердце пошаливать стало.

А.Д. Герасимова,

163009, г. Архангельск,

ул. Абрамова, 18 - 57

Будет бит дерматит?

Уже лет пять страдаю от дерматита. Кисти рук все в волдырях - смотреть страшно. А у деток моих дисбактериоз. Малыши спят плохо, пьют только молоко. Подскажите, что делать, как вылечить эти болячки?

Кулагины,
Удмуртия

Мучают газы в кишечнике

Меня мучают газы в кишечнике. Подскажите, пожалуйста, как от них избавиться?

Т.П. Цыплухина,

412340, Саратовская обл.,

г. Балашов,

ул. Ленина, д. 153а, кв. 3

Спасите ребенка!

У моей соседки в мае родился ребенок с врожденным гепатитом. По прогнозу, жить ему осталось примерно год. Медики рекомендуют пересадку печени. Люди добрые, может, кто сталкивался с такой проблемой и нашел выход? Помогите, пожалуйста. Очень будем ждать писем по адресу: 162605, Вологодская обл., г. Череповец, пр. Победы 133/19 - 89, Гайдуковой Оксане.

Устала ходить по врачам

У меня катаракта на обоих глазах и остеохондроз. Ни лечь, ни повернуться без боли не могу. Помогите, пожалуйста, рецептами. Мне уж много лет, но не теряю надежды на исцеление.

Галина Копылова,

624222, Свердловская обл.,

г. Нижняя Тура,

ул. Машиностроителей,

д. 22, кв. 24

Где квасцы достать?

Я учусь в 9 классе. У меня гидроцефалия субкомпенсирующая, поэтому частые носовые кровотечения. Есть ли средство какое от этого? И еще по всему телу прыщи гнойные вскакивают. Очень болят, и после них остаются ямки и синие пятна. Читала, квасцы помогают. А где их достать или как приготовить?

Татьяна Ефимова,

665703, Иркутская обл.,

г. Братск,

пер. 2-ой Звездный, д. 9, кв. 2

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Издательство «Ай, болит!»
г. Архангельск, ул. Южная, 5.
Тел. (8184) 55-16-08.
Лицензия №788930.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 351 Тираж 326.000 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в почту:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00

http://www.aibolit.arch.ru
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Бережанина Е.П.
Иллюстратор Улановская И.Д.
Корректор Еременко С.Л.
Зак. ком. и редак. сл. Лукин Ю.К.
Дизайн Штанца О.Ю.
Web-редактор Русанов И.П.

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Айболит!

№ 37(321)
11 сентября 2001 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Бронхит не выкинет кульбит.
- Время нахожу - в марганце сижу
- По душе Малаше ореховая каша ...2-3

Айболит ведет прием:

- Диагноз на языке
- Чеснок в схватке за придатки
- Аэробика на лестнице4-5

Все секреты из газет:

- Моя беда - борода!
- Верховая езда помогает всегда
- Тройчатка лечит гладко6-7

Посидим поохаем... 8

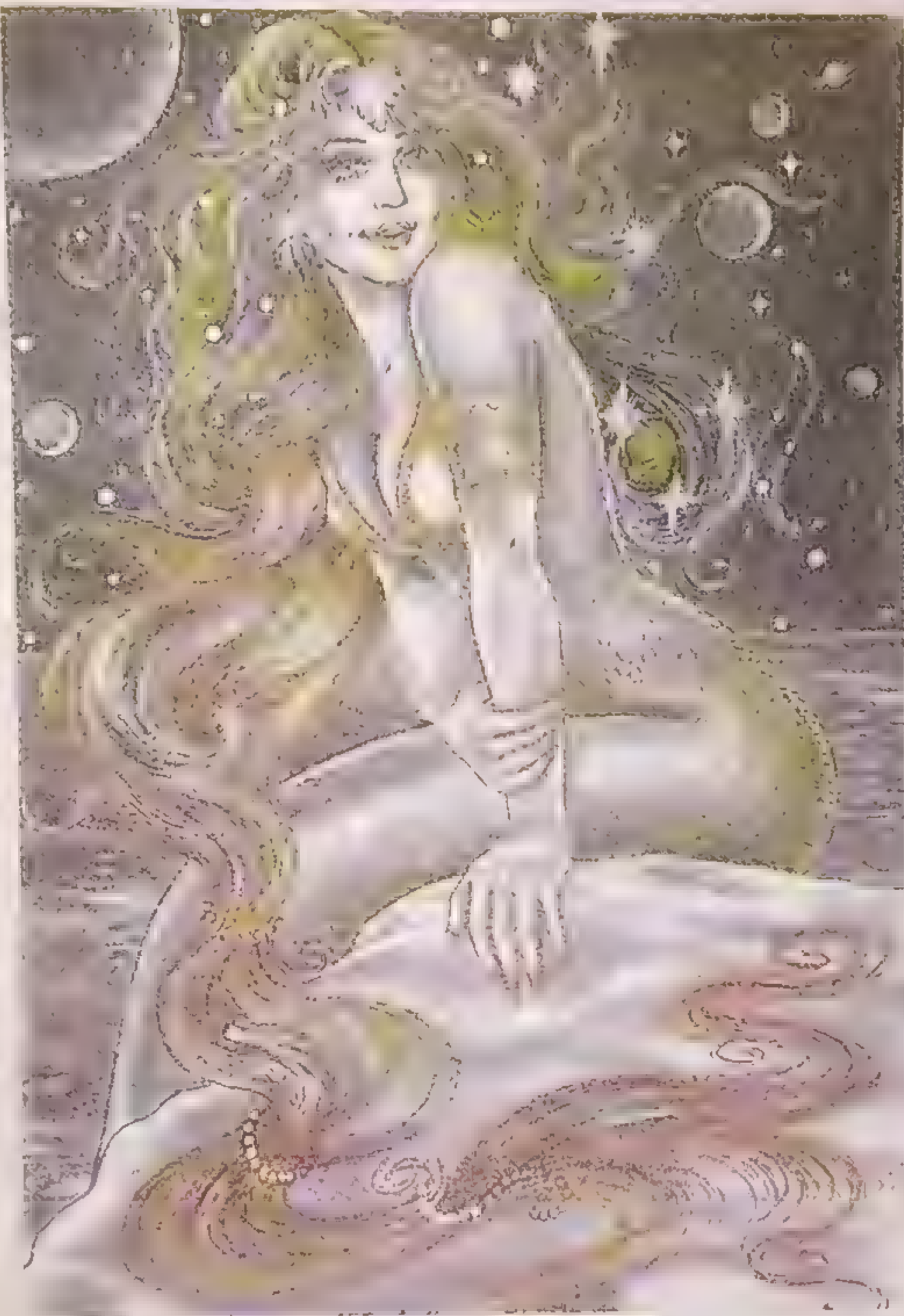
Внимание!

В сентябре выходит первый номер газеты «Дюймовочка»

Газета будет содержать советы по уходу за детьми и лечению.

Спрашивайте в киосках «Роспечать» и на почтовых отделениях.

Газета распространяется пока только в розницу.



Операция неизбежна?

Мне 40 лет, сыну 2 года. Первая беременность, трудные роды. У мальчика с рождения большая пупочная грыжа. Говорят, нужна операция, но как решиться на это? Прочитала у Спока, что такая грыжа закрывается через несколько лет. Так, может, и не обязательно хирургическое вмешательство? Пожалуйста, дайте совет.

Нина Аккулова,
188540, Ленинградская обл.,
г. Сланцы,
ул. Спортивная,
д. 19, кв. 105

Есть кипрей - пишите скорей

Вышлю сабельник болотный (траву без корней), чай из кипрея, или иван-чая (снимает стресс, приводит в порядок слизистую и полость рта, справляется с отравлениями, нормализует сон, снимает головную боль и т. д.), мази, настойки из прополиса (лечит раны, язвы, нейродермиты, заболевания желудка, легких, бронхов, уха, горла, носа, гинекологические). Недорого! Жду заявок и конверт с о/а.

Светлана Кузьмина,
Тверская обл., г. Бежецк,
ул. Нечаева, д. 62, кв. 88

Поделюсь и травами, и рецептами

Могу выслать за умеренную плату сабельник, окопник, мяту перечную, омелу, каштан, морозник, золотой корень, копытень, софору. А также настойки сабельника, болиголова, грушанки и другие. Все травы экологически чистые. Поделюсь рецептами от разных заболеваний.

Татьяна Кушнарченко,
353400, Краснодарский край, Анапский р-н,
ст. Гостогаевская, ул. Мира, д. 28, кв. 2

А говорили: «Не излечим!»

Считай, дорогой Айболит, спас ты сына моего от бронхита застарелого. Жена его как-то в письме мне поведала: «Дима все кашляет. Врачи сказали, что хронический бронхит не излечить». А я помню, в моей подшивке «Ай, болит!» есть советы на такой случай. Выписала в тот же день несколько, отправила в В. Новгород. Через какое-то время невестка сообщает: «Дима поправляется». Вот радость! Так и вылечился. Не знаю, уж как и благодарить тебя, Айболит!

Елена Николаевна Баева, г. Кириллов



Кому перепонку восстановили?

У меня заболевание уха, и уже 4 года нет барабанной перепонки. А мне всего 58 лет. Может, кто знает, как облегчить боль? Кому сделали операцию по наращиванию-вклеиванию перепонки, откликнитесь!

Вера Михайловна Нетруненко,
347830, Ростовская обл.,
г. Каменск-Шахтинский,
х. Старая Станица,
ул. Шолохова, д. 59

Сок свекольный - лекарь вольный

После окончания техникума я приехала домой такой розовощекой пышечкой. А через год стала резко худеть, быстро уставать. Долго не могла понять, в чем дело. Выяснилось все после анализа крови. Оказалось, что у меня анемия, нехватка железа в крови. Сказали, что причина - болезненька желудка.

Уровень гемоглобина снизился до 78. Постоянные слабость и головокружение... Сначала я думала, что за лето все придет в норму, если поест побольше фруктов. Однако не тут-то было! Не помогли и дорогие лекарства. Решила я тогда попробовать народные средства. Для начала - свекольный сок по утрам. Но после первого раза так плохо стало - даже вырвало! Оказывается, сок этот нужно разбавлять морковным и пить понемногу. Что я и стала делать. Буквально за месяц уровень гемоглобина поднялся до нормального!

Е.В. Муравьева, Марий Эл

Пила без звука отвар из лука

Давно знаю один способ лечения хронического бронхита. Действует безотказно: каждый, кому я давала рецепт, очень быстро выздоравливал. А в первый раз я испытала его на ближайшей подруге. Полкило репчатого лука нарезала полукольцами, добавляла 400 г сахарного песка, 50 г меда и заливала литром воды. Затем варила 3 часа на медленном огне, остужала и непроцеженным ставила в холодильник. Давала больной по столовой ложке 4 раза в день: утром, в обед, вечером и перед сном. Очень быстро подругу на ноги поставила!

*Н.А. Кубасова,
Иркутская обл.*

САМ СЕБЕ

Время нахожу - в марганце сижу

Донимала меня в детстве проблема: встаю утром, а постель сырая. Подруг из-за этого у меня не водилось, а мальчишки обзывали по-всякому. Обидно было до слез. Года через два только энурез проклятый вылечили.

А недавно знакомая пожаловалась: у сына такая же беда. Хотя 21 год уже парню. «Истопи, - говорю, - перед сном ему баньку. Когда вымоется, пусть нальет в тазик горячей воды. Насыплет туда побольше марганца и хорошенько размешает - чтобы крупинки не оставалось. Иначе кожу можно сжечь! Пускай посидит в этом тазике подольше, сполоснется - и под одеяло».

Потом я узнала - одной процедуры парню хватило для полного излечения.



Вся недолга: прошла «кочерга»

Мне было 18 лет, когда на свет появился мой милый маленький человечек. В роддоме сказали: «У него все в порядке». А дома начались мучения. Ребенок стал капризным, ночами плохо спал, возился. Засыпал только на руках. Так продолжалось до тех пор, пока не приехала к нам в гости моя сестра. Она-то и рассказала об этом недуге. Оказывается, многие дети бо-

леют «кочергой». У них на спинке под кожей растет щетинка - и очень колет. Ну и понятно, что ребенок капризничает.

Сестра меня научила, как эту хворь победить. Вечером, перед сном, истопила я баньку погорячее и распарила малыша. Потом положила его к себе на колени животиком вниз, на спину побрызгала своим молоком и начала ладонью растирать его по всей спине. Сын, конечно, заплакал, но все равно минут 10 я так делала. Потом вымыла его и положила спать. После восьмой баньки «кочерга» оставила нас в покое.

*А.Л. Никитина,
Свердловская обл.*

Овес с молоком - недугу облом!

В 9 месяцев моя дочь заболела острым бронхитом. Накануне Нового года нас положили в больницу. Холодно там было до безобразия! Уколы сразу отменили из-за аллергии на пенициллин, все лечение - таблетки на травах и прогревание. К сожалению, не сразу до меня дошло: то же самое можно делать и дома. Тепло, уютно, да и старые бабушки со своими советами всегда рядом. В общем, решила я больше таких оплошностей не допускать.

Поэтому, когда у старшей дочери появилась сестренка и тоже в младенчестве подхватила бронхит, ни в какую больницу мы не легли. Еще бы больше застудили ребенка. А

вместо этого решила я попробовать народные методы. Налила в кастрюльку два стакана коровьего молока, засыпала стакан овса и долго-долго держала в духовке на медленном огне - до цвета какао с молоком. Затем добавляла сахар по вкусу, наливала в бутылочку и давала пить дочурке - чем больше, тем лучше. Если у кого нет духовки или печки, можно просто в кипяченое молоко засыпать овес и всю ночь держать в термосе.

Еще я дочке компрессы ставила. Смешивала по столовой ложке меда, ржаной муки, нашего растительного масла, сухой горчицы и воды. Подогревала чуток, намазывала кашку на газету, газеткой же прикрывала и на ночь привязывала шарфиком на спину. День такой компресс использовала, день - другой: отваривала большую порезанную карто-

Бронхит не выкинет

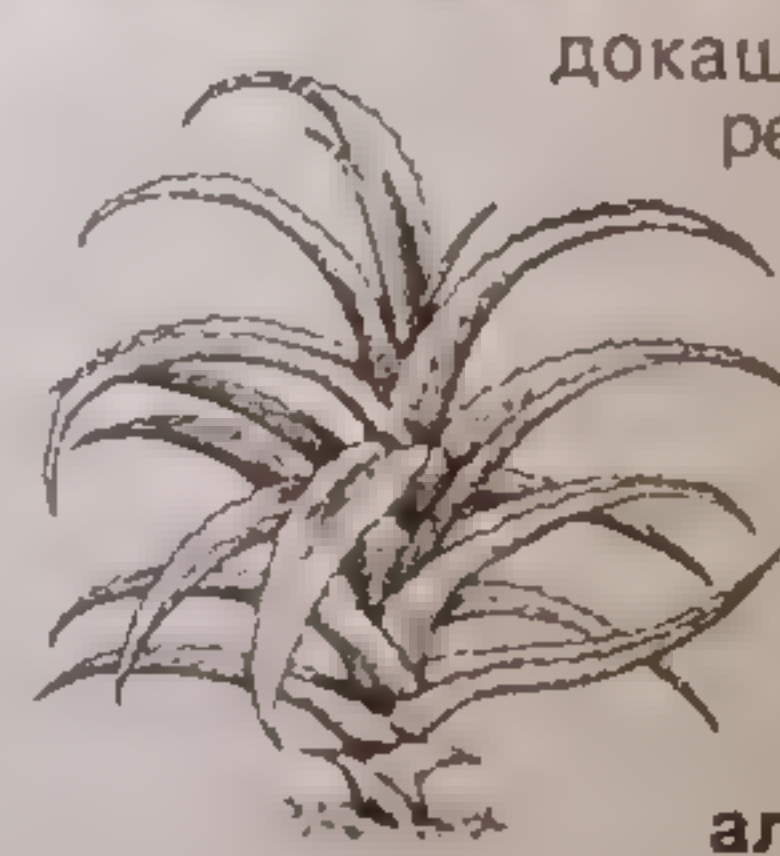
фелину, сливала воду, добавляла 2-3 капли йода, заворачивала все в газету, затем - в пеленку и опять же на спинку прикладывала.

Ну и специальный чаек заваривала: 2-3 подорожника, 2 листа мать-и-мачехи да веточку мяты. Так и вылечила свою младшенькую без всяких таблеток и других лекарств!

*О.А. Тарковская,
Новгородская обл.*

И вернулась к Федору былая сила

В нашем ЖЭУ все знают столяра Федора. «Кабинет» у него в подвальчике холодный, вот и застудился крепко: бронхит такой сильный да неотвязный прицепился! А так ведь и до туберкулеза можно



докашляться. И решила баба Лида ему помочь. Изготовила лечебную смесь: 1 часть листьев алоэ, 2 части сливочного

масла и 2 части меда. 5 часов, говорит, в духовке настаивала. То и пил Федор по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Все реже и реже стал слышаться кашель из его каморки. 21 день принимал он целебное снадобье. Посвежел, повеселел. Потом баба Лида дала ему отбой на две недели. А для полного выздоровления он еще 2 курса лекарства-то принял.

*Ф.Ф. Платонов,
Чувашия*

САМ СЕБЕ ДОКТОР

ДОКТОР

По душе Малаше ореховая каша

Моя соседка, Меланья, девятый десяток разменяла, а бодра не по годам. Поселок наш небольшой, так в поликлинику в район ездим. Ну иногда и к нам специалисты наведываются. И все удивляются Меланье: крепка, не у каждого молодого такое здоровое сердце да сосуды.

А все почему? Старушка постоянно чай травяные пьет. А Света, дочка, ей грецкие орехи, курагу да изюм с юга присылает. Однажды и рецепт в посылку положила. Докупила баба лимонов да сделала смесь живительную. Перекрутила на мясорубке по 300 г орехов, кураги, изюма да 2 лимона с цедрой, потом 300 г меда добавила.

И стала снадобье это по 1-2 ч. л. в день есть. И вот в прошлом году мы все гриппом переболели, а ее он мимо облетел.

А мне на лето внучонка, Димочку, привезли. Маленький еще - 2 года. Да слабенький: пневмонией переболел. Мы с ним к Ильиничне гостевать ходили. Ну она ему ложку-другую живительной каши и даст. Димочке нравилось - вкусно. Так он

год в садик спокойно отходил. Болел реже. Теперь и дочка моя такую лечебную вкуснятину в холодильнике про запас держит.

Лизавета Захаровна,
Архангельская обл.



Моя мама в молодости тяжело заболела ангиной. Врачи старались: то одно, то другое советовали, но только на время сбивали температуру. Тогда мама применила на свой страх и риск собственный способ лечения. В полстакана очень горячей воды (не кипятка!) добавила ст. л. керосина из лампы, все перемешала и стала горло полоскать. С полчаса после полоскания в рот ничего не брала, а потом в обычной кипяченой воде ч. л. соды растворила и рот снова прополоскала.

Ангина бежит от керосина

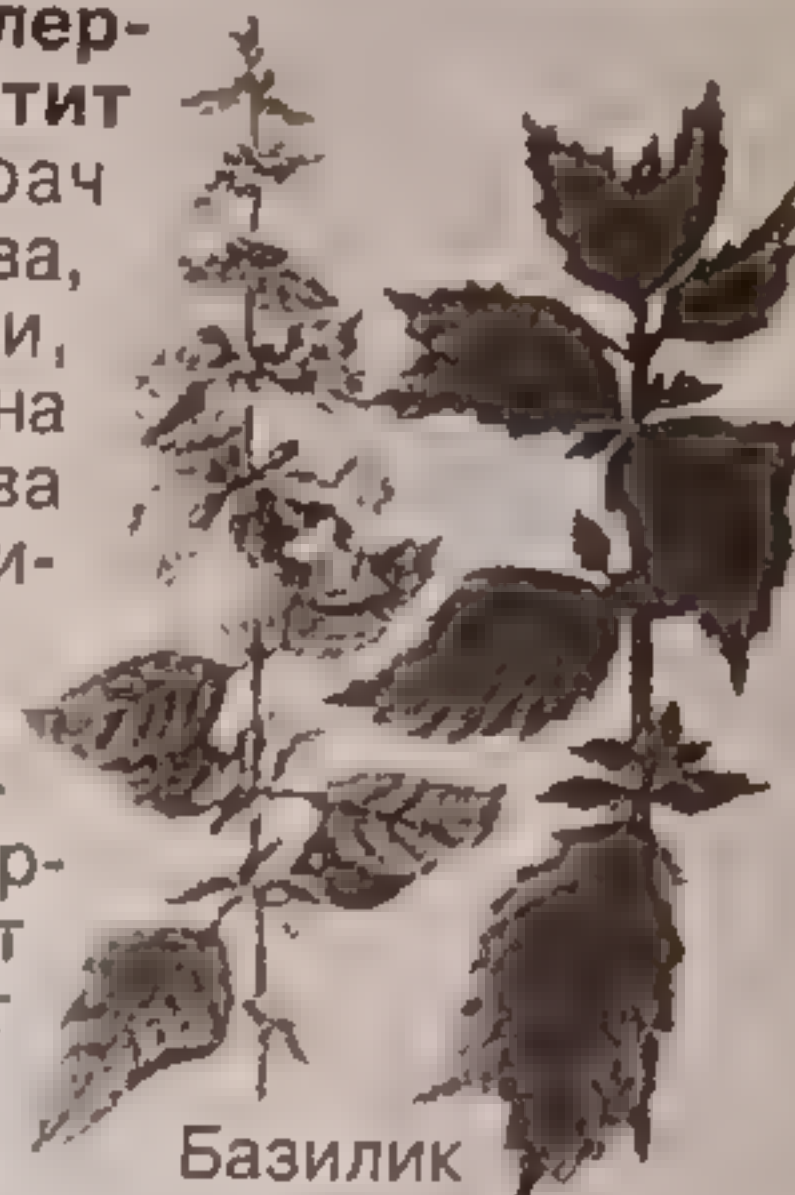
Все очень просто, а результат? Мама, дай Бог ей здоровья, с тех пор ангиной не баловалась, хотя мороженое любит и часто ест.

Было тут как-то, что в жару сотрудницы по стаканчику мороженого съели, а мама - четыре. К вечеру молоденькая одна на горло пожаловалась и к маме сразу - за советом. А та ей свой рецепт дала. Так наутро молодая маму в щеку поцеловала: спасительница, мол, моя - вылечила.

Е.В. Петрова

Базилик - здоровья блик

Перед пенсией работала я мойщицей и случился у меня на руках **аллергический дерматит** (контактный). Врач выписала лекарства, но они помогали, пока была дома. А на работе кожа снова покрывалась мелкими трещинками. Да и после ухода на пенсию мучилась, а потом аллергический дерматит возникал даже от контакта с землей. Как-то сорвала на даче фиолетовые листочки базилика и натерла пальцы. Чувствую, немного печет. Затем помыла руки с мылом, снова натерла базиликом,



Базилик

походила 5-10 минут и сверху помазала детским кремом. Так делала несколько дней. А к выходным устроила небольшую стирку, потом поехала на дачу. Там полола и поливала - покраснений нет. Для подстраховки я снова натерла пальцы и смазала детским кремом.

Дерматита больше не было.
А.И. Котова,
г. Ахтубинск

Подрасти можно всегда!

Лежала я как-то в больнице, а соседкой по палате оказалась 35-летняя женщина очень маленького роста. И так она переживала по этому поводу! А потом нашла рецепт. И всего-то: **висеть на перекладине несколько раз в день, не касаясь земли или пола. При этом нужно постоянно потряхивать туловищем.** Позвоночник растягивается - рост увеличивается. И женщина эта подросла на 4 см.

Я своей сестре про такое чудо рассказала. У нее-то рост вообще 148 см был. А через 7 месяцев регулярных занятий она тоже на 4 см подросла. А ведь ей в ту пору... 50 исполнилось. Я бы и сама не прочь подрасти, да мне уж 70, опоздала чуток, а то бы непременно попробовала.

Л.М. Панкеева,
Кемеровская обл.

САМ СЕБЕ ДОКТОР

кульбит Дайте срок, спасет чеснок!

Этой смесью я внучку от бронхита избавила. А потом для профилактики давала ей пить каждую осень и зиму. И заметила: несколько лет уже внучка не то что серьезно не болеет, а не простужается даже! Рецепт смеси простенький. Ежедневно смешивала по столовой ложке воды, меда, тертого чеснока и поила девочку три раза в день через 40 минут после еды. Как раз по столовой ложке на прием и получалось.



Единственная неприятность - были небольшие спазмы желудка и тошнота. Но я сразу укладывала ее на правый бок минут на 5-10 - и все быстро проходило. Зато уже через 5 дней ребенок поправился! Только хочу сразу предупредить: при больном желудке это средство применять не стоит.

А.Л. Кикоть,
Кемеровская обл.

Излечиться помогла корица

В 1993-м году мы переехали из теплого Таджикистана в Сибирь. Болезни посыпались как из рога изобилия. А особенно хронический бронхит одолевал. Медикаменты просто не успевали справляться с хво-

рю, да и побочные эффекты давали. Через год поняла, что не смогу выжить на лекарствах, нужно что-то другое. И начала искать свой эликсир. Много чего перепробовала, а спасла в итоге обыкновенная... корица!

Половину чайной ложечки я бросала в кофейную чашку кипятка, размешивала и тут же выпивала маленькими глоточками. В день 2-3 раза. И, знаете, страшнейший бронхит прошел меньше чем через неделю! Кроме того, насморк пропал, исчезли разбитость и вялость, да и вообще самочувствие улучшилось.

Сейчас в магазинах полно разных пряностей, не то что раньше. И каждая из них полезна по-своему. Так что обратите на них внимание, воспользуйтесь - не пожалеете!

В.А. Колесникова,
Тюменская обл.

У мамы нас, ребятишек, 9 было, болели часто, особенно один из братьев. Помню, бабушка ему от бронхита всегда настой бессмертника готовила.

Так и стоял он у нее в горшочке с утра до вечера.

Бессмертник и бронхит усмирят

Горсть пушистых цветков заливает литром кипятка и горячим по стакану в сутки за 3-4 раза заставит выпить.

Брат скоро поправлялся.

А.Л. Зембицкая,
г. Мурманск

Айболит



Диагноз на языке

Раньше анемию у пожилых называли злокачественной. Такой диагноз звучал смертным приговором. Была неизвестна причина болезни, и больные погибали. А дело оказалось за малым. Не хватало витамина В12. Точнее, он просто переставал всасываться в желудке.

Выяснилось, из-за нехватки витамина В12 эритроциты вырабатывались неполноценными. Они переносили недостаточно кислорода и быстро гибли.

Процесс старения слизистой желудка происходит постепенно, поэтому и болезнь («В12-дефицитная анемия») начинается не сразу. Сперва человек начинает испытывать слабость, утомляемость, ему становится трудно выполнять привычные дела. Постепенно слабость усиливается, беспокоит сердцебиение, боли в сердце, одышка, шум в ушах, голово-

кружение. Может появиться отечность стоп и голеней.

Иногда таких больных ошибочно принимают за сердечников и лечат от сердечной недостаточности. Но есть несколько специфических симптомов, которые помогают в диагностике.

Нередко первая жалоба, с которой больные обращаются к врачу, - это жжение языка. При осмотре он резко изменен. В начале болезни язык темно-красный, с набухшими сосочками и болезненными пузырьками, в поздних стадиях - гладкий, без вкусовых сосочков и складок, как бы полированный. На слизистой рта могут быть резко болезненные язвочки. Так что язык - это не только зеркало желудка, по нему можно определить причину малокровия.

Пациенты с В12-дефицитной анемией

выглядят старше своих лет. Нередко рано поседевшие, они отличаются бледно-лимонно-желтым оттенком

кожи и бескровными слизистыми щек, десен, конъюнктивы глаз. Но несмотря на анемию, истощены редко, скорее это полные люди. Им свойственны поносы. Случается и повышение температуры.

Походка становится неkoordinированной. Нередко больной ощущает ползание мурашек по коже, пощипывания или покалывания в кончиках пальцев, нарушения чувствительности в руках и ногах. Нарушается сон, появляется эмоциональная неуравновешенность. В тяжелых случаях извращается вкус и обоняние, бывает недержание мочи и кала. Больного преследуют галлюцинации и другие изменения психики.

В начале века злокачественное малокровие лечили сырой печенью - она спасла немало жизней.

Телячью или бычью печень промывают в теплой воде, очищают от волокон, пропускают через мясорубку и дают по 200 г в день в сыром виде (или слегка обдав крутым кипятком на сите) с любыми приправами: луком, перцем, чесноком, а также в виде бутербродов.

В наши дни отдается предпочтение внутримышечному введению витамина В12. В нетяжелых случаях - 100-200 мкг ежедневно в течение 6-7 дней, при значительном снижении гемоглобина дозу увеличивают до 500-1000 мкг ежедневно в течение 10 дней. При глубокой анемии переливают кровь или эритроцитарную массу.

Поддерживающая терапия витамином В12 обязательна в течение всей жизни больного - по 100 мкг еженедельно или 2-3 раза в месяц, с периодическими анализами крови. Ну и питание должно быть полноценным. В12 много в мясе, яйцах, молоке, твороге, простокваше. Подобное лечение и диета предохраняют от возврата болезни.

*Наталья Бушева,
врач-терапевт
«Частная жизнь»*



Ложка овса творит чудеса

Мы с супругой пенсионеры. С возрастом пришли и болезни. Вот у моей Галины Александровны недавно случился приступ: поднялась температура, боли в животе. Обнаружили изменения в поджелудочной железе: контуры неровные, структура неоднородная... Как же это лечится: какими средствами, какую диету соблюдать необходимо?

*Н.Д. Нагаев,
г. Сыктывкар*

В первую очередь, Галина Александровна, постарайтесь соблюдать диету. Готовьте еду на пару. Или

используйте опыт далеких предков - сыроедение. Оно в первую очередь относится к овощам (за исключением картофеля). Ешьте часто, но понемногу. Исключите острую, жирную и чрезмерно соленую пищу. И постарайтесь хотя бы на время забыть, что такое грибы и колбасы. Алкоголь - в исключительных случаях. Причем принимать его следует только после еды. Используйте и лекарственные травы.

Возьмите измельченный корень лопуха и корень девясила, цветки календулы, траву полыни, зверобоя, сушеницы болотной, хвоща полевого, череды и шалфея - всех по 10 г. Заварите 100 г сбора литром кипятка. Пождите, пока настой охладится. И принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за

30 минут до еды.

Еще промойте столовую ложку овса, измельчите на мясорубке, отварите 10 минут в 5-ти стаканах воды. Охладите и пейте по полстакана медленными глотками за 30-40 минут до еды 3 раза в день.

От пьянства чудное лекарство

Мой брат - хронический алкоголик. «Зашиваться» не хочет ни в какую. Я уж и полынь ему в водку подмешивала, и чабрец. Отлежится - и за свое. Слышала, появился какой-то надежный препарат - фолиум. Не подскажите, где его можно достать?

*В.Н. Никанорова,
г. Архангельск*

Фолиум продается в аптеках - спрашивайте. А в интернете нашла адрес, по которому можно его заказать: г. Москва, ул. Маршала Новикова, д. 5, телефон: (095) 196-06-12

Напар - предков дар

Много раз встречала в газете загадочное слово - «напар». Что такое отвар и настой, я прекрасно понимаю, а вот это... Объясните, пожалуйста.

*Ирина Разговорова,
Московская обл.*

Со слов академика Н.Н. Алеутского, напар - это старинное народное средство, которое готовят следующим образом. Часть растения заливают относи-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Чесночные тампоны не только «снимают» самые жесткие воспаления придатков, но в сочетании с соком чистотела вылечивают злокачественные (но без метастазов) и доброкачественные опухоли на женских внутренних половых органах. Это доказано многолетней практикой.

Тугой тампон из ваты или бинта обвязать белой ниткой, закрепить, оставив «хвостик»

из нитки для удаления. Тампон пропитать чесночной водой (раздавить чеснок, залить теплой водой, чтобы щипало язык). Закладывать его лучше всего после опорожнения кишечника или клизмы в любое удобное время суток. Ноги забросить на стенку, таз приподнять (имитация гинекологического кресла) и расслабить. Аккуратно вложить тампон во влагалище и продвинуть его

поглубже указательным пальцем в ту сторону, где воспален придаток. Нитку вывести. Держать тампон не менее 3-4 часов, можно и сутки. Удалять за нитку. И делать так до выздоровления. Для профилактики заболеваний (воспалений, грибка, эрозии, венерических болезней, СПИДа) можно применять 3-7 тампонов в месяц.

Чеснок

В схватке за придатки

При опухлях на придатках, матке, в том числе и злокачественных, чесночные тампоны следует чередовать с тампонами, смоченными соком чистотела. Делать беспрерывно, до исчезновения опухоли.

А эрозию «убирают» тампоны, пропитанные свежеприготовленным соком лука репчатого. Но сок использовать не позднее 15 мин. после его получения.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Обострялся псориаз - и не раз!

Замучил меня псориаз, сил нет! А летом еще обострение было: вся покрывалась болячками. Смотрелась в зеркало и плакала. Пробовала лечиться чистотелом с водой - бляшки вроде исчезли, но остались пигментные пятна. Сейчас же снова пошло обострение. Не знаю, что и делать!

Е.В. Зайцева, Курганская обл.

Псориаз, Елена Витальевна, заболевание хроническое, рецидивирующее. На течение болезни часто влияет и наследственная предрасположенность, и общее состояние здоровья. Поэтому лечится псориаз строго индивидуально. К тому же лечение зависит и от стадии болезни. Но есть общее пра-

вило:

при обострении ни в коем случае нельзя раздражать кожу, т. к. в ответ выступит еще более обильная сыпь. В таких случаях я советую применять 2 % салициловую мазь, борный вазелин или, что значительно лучше, кортикостероидные мази в смеси с детским кремом в пропорции 1:2 или 1:3.

Как мне надоели красные угри на лице! Пока была беременна, их не было, а после родов появились. Я и мазала их, и давила, а вывести не смогла.

Юля Липатова, Самарская обл.

Юля, Вам надо обследоваться на клещ-железницу (демодикоз). И если диагноз подтвердится - принимать препараты трихопола. В большинстве случаев это дает положительные результаты.

В.А. Хилков, доцент кафедры кожных и венерологических заболеваний СГМУ, г. Архангельск

Аэробика на лестнице

Кеннет Купер рекомендует использовать обычную лестницу для занятий аэробикой. В результате эксперимента студентки после 13-15 подъемов на 5-й этаж и спусков за 30 мин. похудели на 300-750 г.

Н.М. Амосов советует подняться в обычном темпе на 4-й этаж. Если пульс участился только до 100 ударов в минуту - отлично, до 120 - хорошо, больше 140 - плохо. Итак, 3-4 раза в неделю заниматься аэробикой на лестнице. Слаботренированные поднимаются и спускаются на 3-й этаж в течение

10-15 мин. в медленном темпе с остановками наверху и внизу; среднетренированные поднимаются на 4-й этаж за 40-45 сек. и спускаются за 25-30 сек. в течение 20-25 мин.; физически подготовленные: 5-6-й этаж, подъем 45-60 сек., спуск 30-35 сек., продолжительность тренировки 30 мин. Надевайте спортивный костюм, спортивную обувь; ногу ставьте полностью на ступеньку, вперед не наклоняйтесь, дышите ровно, пульс доводите до 140-160 ударов в минуту, а восстанавливаться он должен за 10-15 мин.

«Инь и Ян»



только горячей водой, градусы 40-50. Укрывают теплой тканью на 2-4 часа или ставят в теплую печь. Но Николай Николаевич Алетский считал, что эффективность напара невысокая, так как вода такой температуры ограниченно извлекает действующие начала из растений.

О.В. Буюклинская, д.м.н., г. Архангельск



Мне лучше, и ком не мучит!

Лина Федоровна! Вы писали, что у приятельницы ощущение кома в горле и подозреваете невроз. Прежде всего советуем Вашей приятельнице проконсультироваться у терапевта, эндокринолога и ЛОР - врача. Если они не найдут никаких «болячек», значит, мы действительно имеем дело с неврозом. Нужно искать его причину. Это может быть какое-то страшное событие в детстве или тяжелые условия жизни. Часто такой симптом мучает того, кто не может высказать свои беды или поплакать перед близкими (о человеке, который сдерживает слезы, говорят, что у него «ком в горле»). Попро-

буйте душевно побеседовать с Вашей подругой. Но ни в коем случае не заводите разговор об этом коме. Вообще, старайтесь не заострять внимание на ее жалобах: невроз похож на избалованного ребенка - чем больше стараешься ему угодить, тем сильнее он капризничает. Лучше переключиться на самое хорошее, что есть в страдающей подруге. Может быть, она остроумна, интересна в беседе или добра и заботлива? Помогите ей развить эти качества, чтобы они стали сильнее невроза. Тогда ком сам «укатится» дальше».

Есть еще один способ лечения, предложенный французом Куэ. Этот способ по действию похож на старинные чудотворные заговоры и молитвы. Ежедневно 3 раза (утром - сразу после пробуждения, днем - после

обеда и перед сном) 20-25 раз повторяйте четыре фразы: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше. Мышцы горла расслабляются. Чувствую удобство и комфорт в горле и во всем теле... Настроение улучшается». При этом нельзя вспоминать про ком и допускать сомнения в успехе. Если Ваша приятельница наберется терпения и будет выполнять это упражнение регулярно, формулы самовнушения «запишутся» в подсознании, как на магнитофонную пленку, и сами излечат ее от невроза. Выздоровление наступит через 1,5-2 месяца.

Наталья Бучнева, психотерапевт, Виктория Козлова, психолог, г. Архангельск

На сон грядущий - меда гуща!

Улучшают сон плоды черной смородины.

Хорошее успокаивающее действие оказывают соки - репы, свеклы, тыквы с добавлением столовой ложки меда. Принимайте их по 1/2 стакана на ночь.

При повышенной нервной возбудимости, которая мешает заснуть, пейте настой из сельдерея: 20 г измельченной травы заварите стаканом кипятка. Дайте на-

стояться 30 минут, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Последний раз - обязательно перед сном.

«Здоровье»



Все секреты

Наверное, многие помнят знаменитый Указ Петра, предписывавший боярам усы и бороду брить. Это посягательство царя-реформатора на привычный внешний вид вызвало чуть ли не бунт.

А зря. Исследования доказывают, что принудительно обритые бояре благодаря такой процедуре получили, возможно, несколько дополнительных лет жизни.

Почему? Ученые НИИ общей и коммунальной гигиены им. А. Н. Сысина выяснили, что у бородатых и усатых людей (особенно у курящих) во время вдоха в организм попадает порядка 200 вредных для здоровья элементов. Причем их концентрация в несколько раз выше, чем в воздухе, вдыхаемом бритыми людьми. Содержание же различных токсинов в выдыхаемом воздухе у бородачей было в 6-8 раз выше, чем у второй. И нет ничего удивительного в том, что приверженцы бурной растительности на лице гораздо чаще страдают раздражением слизистой оболочки глаз и верхних дыхательных путей.

Есть и еще одна опасность. Известно, что человеческие волосы являются сво-

его рода природным фильтром, который легко улавливает из воздуха различные микрочастицы. А борода и усы часто попадают своему владельцу в рот. Поэтому большое число вредных и ядовитых веществ оказывается в легких и пищеварительном тракте.

Выяснилось, что волосы на лице не только вбирают из атмосферы разнообразную ядовитую

грязь, но и препятствуют естественному очищению воздуха.

Они снижают концентрацию атмосферного озона во вдыхаемом воздухе на 20-30 %. А у курящих и того больше - до 60 %! То есть загрязненность воздуха повышается еще в полтора-два раза... А фильтрующая способность бороды практически равна нулю...

Так что прощай, «мужская гордость номер два» и да здравствует «Жилетт»? Вовсе не обязательно. Просто не забывайте ее почаще мыть и уж во всяком случае не отпускайте только потому, что вам лень побриться...

Роман Панюшин,
«Частная жизнь»

Моя беда - борода

Спишь? Здоровье сохранишь!

В Англии сотрудники одной из лабораторий по изучению сна установили, что в нем секрет молодости и красоты. Просто спи чаще, а за это время клетки кожи обновляются в два раза быстрее, чем во время бодрствования.

Сон напрямую связан с иммунной системой. Чем больше недосып, тем меньше иммунных клеток крови. А это уже намного серьезнее, чем нервозность и несобранность после короткого отдыха.

Отсутствие сна влияет на образное мышление. Достаточно вспомнить, что немало гениальных открытий явились во сне. Именно так Менделеев открыл свою таблицу.

«Секреты здоровья»

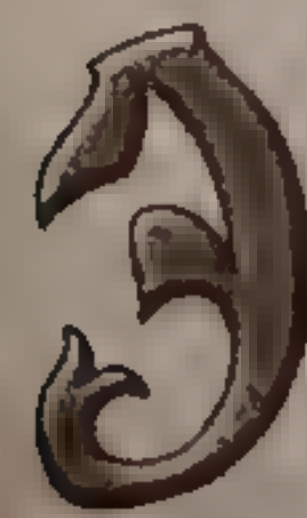


Айболит ведет прием

Я слышал, что в северных областях есть минерал шунгит.

Этому минералу приписывают целебные свойства. Где его приобрести вместе с методиками применения? Заранее благодарен Вам.

Е. Великанов



Этот минерал был найден учеными в 1887 году в Южной Карелии, в поселке Шуньга. Отсюда и название - шунгит. Сначала ученые хотели использовать его как противогорное покрытие при производстве чугуна. Но в 1991 году из него стали делать фильтры для очистки воды. И пошли письма: хронические гастриты, язва желудка, заболевания желчных прото-

Без шунгитовой воды не туды и не сюды

ков и поджелудочной железы, камни в почках, пародонтоз, различного рода аллергии, даже экзема - все это после приема очищенной воды стало у многих излечиваться.

Шунгит - природный минерал с организованным определенным образом кристаллической решеткой, в основе которой - углерод. Происхождение его до сих пор не разгадано. Есть гипотеза, что это - остатки планеты Фазтон, некогда существовавшей в нашей солнечной системе. Причем находят его лишь в одной точке нашей Земли в

виде комочков - «глобул». Именно эти «глобулы» и преобразуют молекулы воды, придавая ей целебные свойства.

Шунгитовые ванны, обливания да и просто питье такой воды благотворно сказываются на работе всего организма.

Замечено: устраняются морщины, раздражения, зуд, сыпи; кожа становится эластичной и упругой, укрепляются волосы, восстанавливается их блеск. Эффективна шунгитовая вода и при вегето-сосудистой дистонии, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, камнях в

почках.

Стоит только постоять на шунгитовой крошке 1-2 минуты, как проходит боль в

ногах у пожилых и спортсменов. Пира-

мида, изготовленная из шунгита, нейтрализует излучения компьютера, телевизора; целебен массаж при радикулите шунгитовой галькой.

Методика приготовления целебной воды

Автор метода - Ю.О. Липовский (ООО «Минеральная продукция»). Способ активации воды довольно прост. Пирамида из шунгита с размером основания 4х4-5х5 см ставится на дно трехлитровой стеклянной банки, которая заполняется фильтро-

Это не таблетка, а три вида растений, убивающих широкий спектр паразитов, вирусов и бактерий. Они очистят организм от токсинов и искоренят многие причины хронических болезней, а следовательно, помогут лечению.

В тройчатку №1 входят:

пижма обыкновенная (цветочная корзинка), трава полыни горькой и порошок гвоздики. Все эти компоненты оказывают сокогонное, глистогонное, антимикробное, антисептическое и жаропонижающее действие. Базовая доза порошка из цветов пижмы - 1 г, суточная - до 3 г. Для полыни горькой - соответственно 200-300 мг на прием и до 1 г в сутки, для свежего порошка гвоздики - 0,5 г и 1,5 г.

Лучше принимать все три компонента сразу, заложив их в капсулы для лекарств.



Пижма

Полынь

Они иногда продаются в аптеках. Можно принимать порошок и без капсул, запивая водой.

Внимание:

при язвенной болезни желудка и эрозивных гастритах принимать тройчатку №1 не рекомендуется. Осторожно использовать при гипертонии, так как гвоздика повышает артериальное давление.

Принимать тройчатку так.

В первый

день по

1 капсуле (разовая

доза) за

полчаса

до еды. Во

второй день

- по капсуле

перед завтраком и

обедом.

На третий день и

всю последующую неде-

лю принимайте по капсуле

(порции) тройчатки три раза

в день: перед завтраком,

обедом и ужином. Затем

желательно принимать

тройчатку (дневную дозу) раз в

неделю в течение не-

скольких месяцев, иногда

до года.

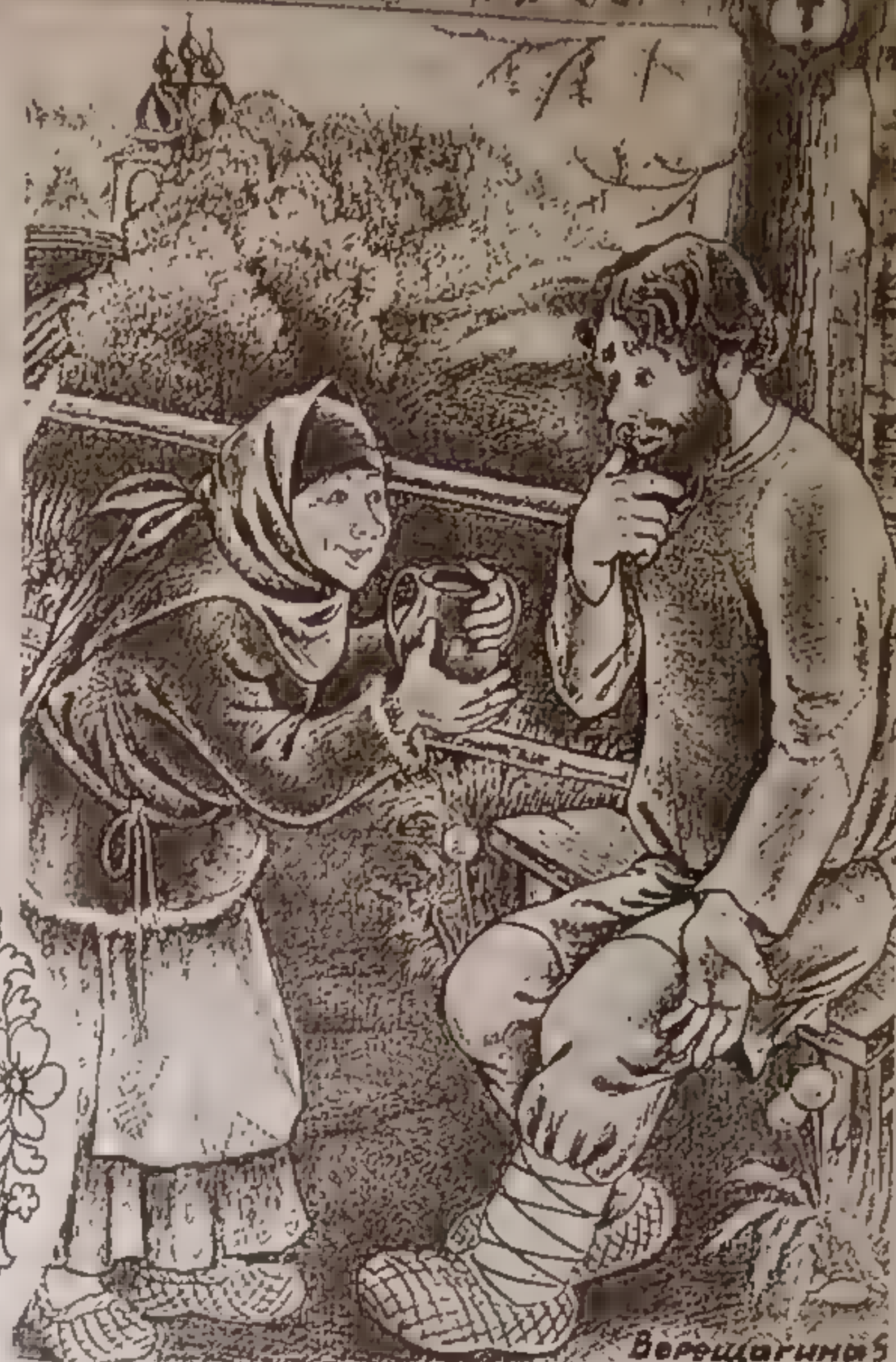
Тройчатка лечит гладко

Поскольку более 90 % человечества являются носителями паразитов и микробов, то нужно лечиться сразу всем членам семьи, в том числе и

домашним животным.

Учитывая, что не все могут длительно использовать тройчатку №1, разработан ее заменитель - тройчатка №2.

Действие ее несколько слабее, но как профилактическое и поддерживающее средство она



Верещагин В.

вполне подходит. Состав следующий: порошок тмина обыкновенного (разовая доза 0,5 г, суточная - 1,5 г), порошок цветов календулы лекарственной (1 г на прием, до 3 г в сутки), порошок корней и корневищ аира обыкновенного (0,5 г на прием, до 1,5 г в сутки). Эти травы почти не токсичны, их можно применять даже без капсул за полчаса до еды, наращивая по той же схеме, что и первую тройчатку. Лечебная доза (1,5 г + 1 г + 1,5 г) спустя две недели ежедневного приема сменяется на такую же профилактическую раз в неделю. Перед обильными менструациями и во время

их тройчатку №1 лучше сменить на №2, так как полынь и пижма провоцируют кровотечение. Однако полностью заменить одна другую не может.

Но если после лечения есть недоваренные мясо, рыбу, паразиты появятся вновь. Поэтому лучше перейти на младовегетарианство (допускаются стерильные молочные продукты и яйца). Набор продуктов при этом у каждого должен быть строго индивидуален и сменяться каждые 3-4 месяца, так как организм привыкает к лечебному питанию так же, как и к лекарству.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

ванной водой. Банка стоит на свету в течение двух суток. И вода готова для применения.

Таким образом, шунгитовый фильтр не только очищает ее от различных примесей (хлорорганических соединений, нитратов и нитритов, избытка меди, марганца, железа), от яиц гельминтов; убирает мутность, привкусы, запахи, но и придает ей целебные свойства.

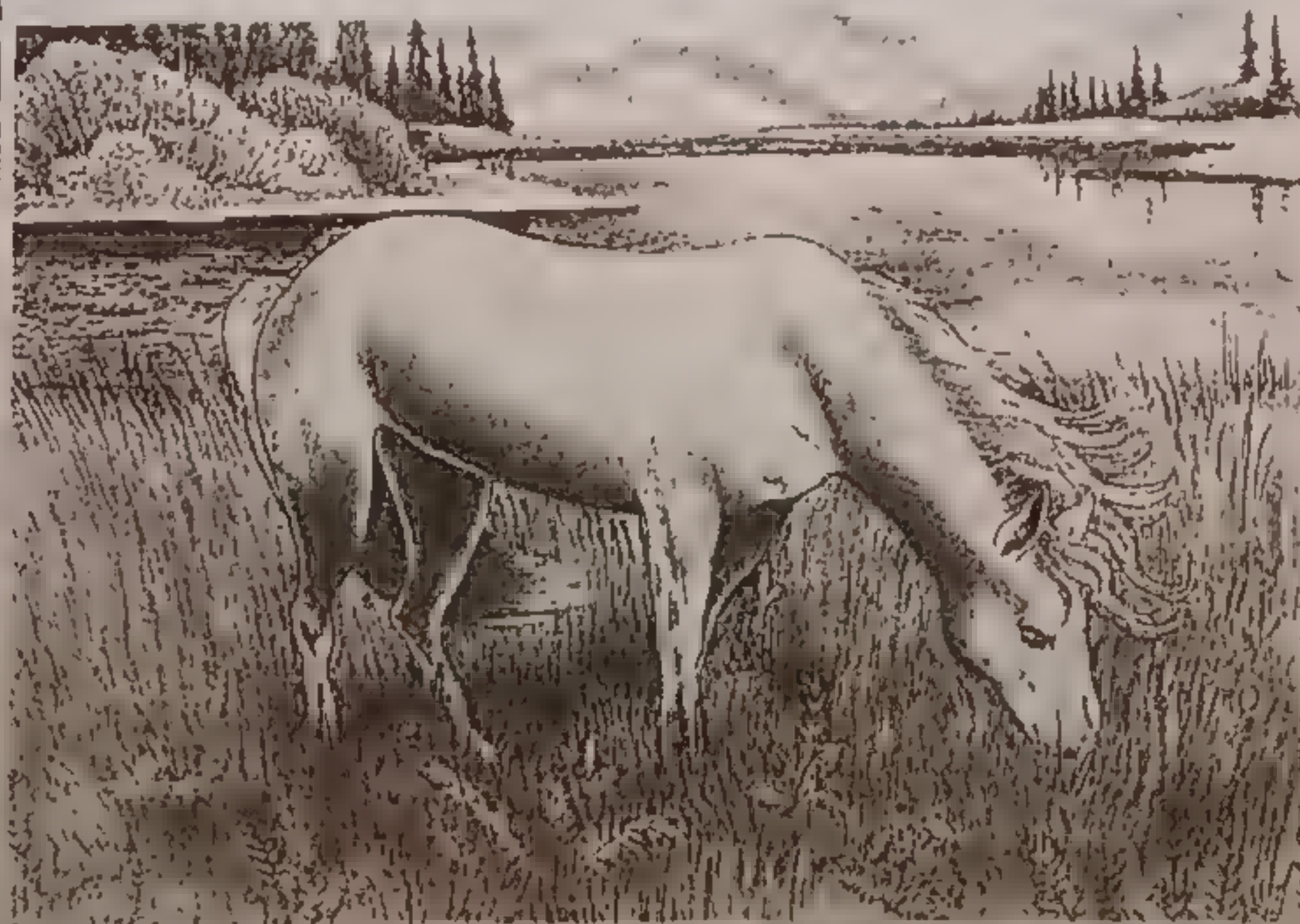
Но необходимо помнить: эта вода предназначена не для лечения, а для профилактики заболеваний, а также для профилактики обострений при хронических заболеваниях.

Дмитрий Заикин
www.medicinform.net

Айболит ведет прием

Верховая езда помогает всегда

Метод излечения верховой ездой известен с давних времен. Он не только помогает улучшить здоровье при аутизме, параличах, сердечных заболеваниях, неврозах, склерозах, депрессивных состояниях, но и может полностью избавить от этих



недугов. Известны случаи, когда парализованные люди вставали на ноги.

Для лечебной езды подходят уравновешенные и спокойные лошади, не старые и не молодые. Занятия проводятся регулярно, под присмотром тренера, после консультации с врачом.

Постепенно, чувствуя под собой теплый и могучий круп скакуна, человек становится увереннее, забывает о своем недуге. Покачивающая поступь лошади действует расслабляюще на всадника и, подлаживаясь под нее, человек усваивает верные движения и инстинктивно начинает их воспроизводить. Это особенно помогает тем, у кого нарушена координация движений.

Со временем пациенты на глазах преобразуются. К ним приходит уверенность в своих силах, необыкновенная энергия, осознание своей значимости.

Так что «на скаку» многие проблемы легче решаются.

«Сам себе лекарь»



Научите керосином лечиться

У моей мамы он-козаболевание. Слышала, что керосин помогает. А вот как им лечиться - не знаю. Может, научите как?

Зоя К.,
г. Калуга

Измотала меня боль

У меня трещина прямой кишки. Перепробовала много средств, но облегчения пока нет. А боли очень сильные. Как от них избавиться?

Нина Н.,
Свердловская обл.

Кто грыжу вылечил?

Откликнитесь, кто вылечил межпозвоночную грыжу! Жду писем! Наталья Обрудова, 428003, г. Чебоксары, ул. 324 Стрелковой дивизии, д. 9, кв. 12

Приглашаем к сотрудничеству организации

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» — спецвыпуск, «Живица».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:

164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел./факс отдела реализации:

(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),

e-mail: aibolit@severodvinsk.ru



Как фронтит излечить?

У моей дочери уж лет 12 фронтит. Нос постоянно заложен, от этого и голова болит. Не живет - мучается. Лечение никакое не помогает. Может, вы что посоветуете, травники?

Валентина Петровна Хорева,
368814, Дагестан,
Кизлярский р-н, с. Аверьяновка

У меня киста щитовидки

Вот уже пять лет у меня киста щитовидной железы. Пила таблетки - все без толку. Как вылечиться народными средствами?

Ирина Кухаркина,
416410, Астраханская обл., п. Лиман,
ул. Кочубея, д. 40, кв. 18

А пожить еще хочется

Дорогие айболитовцы, помогите советом, рецептами и самим лекарством! Как вылечить цирроз печени, фибромиому матки? Чем помочь больному сердцу, понизить давление? Откликнитесь, добрые люди! Мы хоть и пенсионеры, но пожить еще хочется.

Гертруда Михайловна Писеукова,
624190, Свердловская обл., г. Невьянск,
ул. Ленина, д. 24, кв. 81

Зудит и чешется все тело...

У моей мамы уже целый год зудит и чешется все тело - до кожи больно дотронуться. Примочки и микстуры не помогают. У нее уже сил нет терпеть - не спит ночами и плачет. Пожалуйста, очень вас прошу: помогите маме!

Людмила Васильевна
Туровцева,
393772, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск,
ул. Колхозная, д. 49

Помогите вес набрать

После развода с мужем я очень сильно похудела и вешу теперь 47 кг. Мне очень стыдно за свою фигуру. Восемь лет я пыталась поправиться, но - увы. А врачи говорят, что здоровье в норме. Может, знает кто, как вес набрать?

Евгения,
Ростовская обл., с. Покровское,
ул. Ленина, д. 383

Голова постоянно тяжелая

После перенесенной нейроинойфекции у меня часто болит и кружится голова. Виски и лоб давит, в глазах серость. Иногда мучают непонятный страх и слабость, а сердце сильно бьется. Если кто сталкивался с таким заболеванием - помогите советом, пожалуйста.

Елена Владимировна Фатеева,
300005, г. Тула,
п. Мясново, ул. Профсоюзная, д. 18



Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Внесена в Единый реестр
изданий, распространяемых
в Российской Федерации.
Св. №77-9101 от 21.01.2003 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 351 Тираж 333.030 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
17.00
фактически
17.00

Еженедельник,
объем 1 п. л.

http://www.aibolit.ru
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь: (8184) 55-29-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т. факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 333-20

Директор
Редактор
Корректор
Художник
Компьютерная
Дизайнер
Барболина Т.Е.
Крылова Н.В.
Бабарухина Е.И.
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.,
Васильчикова Е.П.,
Улановская Н.Д.,
Тамарченко Е.В.,
Лузин Ю.К.,
Шелкина О.Ю.,
Руденко М.П.

АЙБОЛИТ!

№ 38(322)
18 сентября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aiholit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г. Барболиным и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Мои записки от
болячки:

- Помощник мой - доктор речной
- От рака желудка - сушеная беззубка
- Поправила глаза пустырника трава

2

Паразиты будут
биты:

- Лямблии дегтя боятся

3

Посидим, поха-
ем...

4

Специальный вы-
пуск «Дюймовочки»:

- Письма читателей

1

- На прием с дитем идем

2

- У малютки с ма-мой здоровье под ох-раной

3

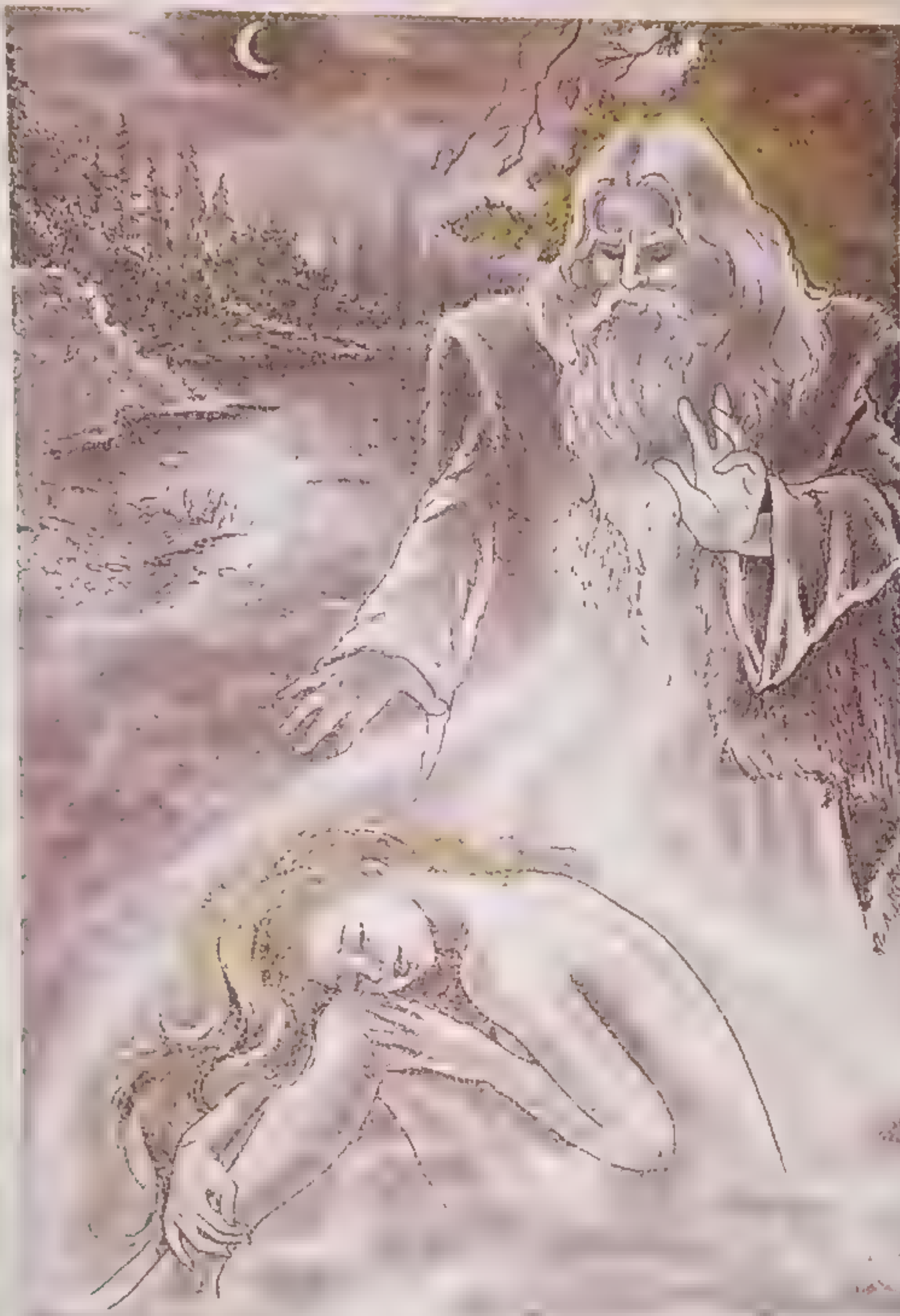
- Случаи эти до-верьте газете

4

Подписка
на 1-е
полугодие
2002 года -
помесячно!

Впервые по Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открывается ежемесячная подписка на газеты «Ай, болит!» (инд. 34259), спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722), «Живица» (инд. 27807).

Спешите подписаться с сентября!



Массаж от

остеохондроза

Читательница Валентина В. из Мелитополя спрашивала, как лечить шейный остеохондроз.

Меня тоже замучили, было, головные и шейные боли. Стала делать массаж. Сначала мылась и парилась (можно просто согреть кожу грелкой). На сухую кожу, на больные места, наносила мед (брала старый, засахаренный). Некоторое время втирала, массировала, потом шлепала ладонями, вбивая мед в тело. Постепенно он превращался в белую клейкую массу, а руки прилипали к коже, оттягивая ее. Так оттягивать кожу нужно недолго, чтобы не появились синяки. Затем клала компрессную бумагу и заворачивалась в шаль. Так спала до утра. Утром все смывала.

У меня сразу же прошло беспокоящее жжение в разных частях головы, лишь осталось ощущение неудобства в шее. Но я продолжала лечение: многолетний остеохондроз за 3 дня не вылечишь.

Н.Г. Баженова,
г. Воткинск

Не лезте с м-за волос!

Девушка из Уфы спрашивала, как укрепить волосы. У меня когда-то такая же проблема была. Так мама толкла в ступке семена петрушки, каждый вечер этим порошком пудрила мне волосы и завязывала голову платочком - до утра. С неделю так делали. Следующий раз повторяли лечение через год в то же время, а потом - еще через год. С тех пор (то есть с 1956 года!) пара волосков в неделю выпадает - и все!

М.А. Логинова, г. Бугуруслан

Донимала боль - выручила соль

Буду рада помочь Анне Васильевне избавиться от зубной боли. Я тоже мучилась когда-то, белый свет становился не мил. Один человек посоветовал в стакане холодной воды размешать чайную ложку соли (с верхом!), потом полоскать. Я, когда начала полоскать, думала, что от боли весь рот перекосило. Но потом все одеревенело и меня потянуло в сон. А после сна стала, как и прежде, здоровая.

В.И. Бортникова, г. Мичуринск

«Козью ножку» скрутил - витилиго излечил

Михаил П. из Северодвинска жаловался на пятно на щеке. У моего мужа на подбородке и на макушке тоже появились белые пятна и исчезли волосы. О витилиго мы тогда не знали, к врачам не ходили. Лечились «мазью» из толстой бумаги. Делали большую «козью ножку», верхний конец сгибали внутрь и зажигали. Бумага горит, а из нижнего конца идет желтый дым, оседает на тарелку желтой маслянистой жидкостью. Вот этим «маслом» мазали. Еще мазали мочой. Все прошло. И на макушке, и на подбородке растительность восстановилась. Так же вылечили лишай у девочки.

К.И. Иванова, Оренбургская обл.

Мои записки от болячки

Поправила глаза пустырника трава

У меня всегда было плохое зрение: -3, -4. А тут подошла последняя сессия, госэкзамены. Готовилась не поднимая головы. И зрение стало резко ухудшаться, глаза покраснели, постоянно слезились. Дошло до того, что в очках уже не могла читать. И тут мне попался рецепт для улучшения зрения: 15 г измельченной травы пустырника залить стаканом крутого кипятка. Настоять 40 минут, процедить. Принимать по ст. л. 2-3 раза во второй половине дня.

Очень удивилась, ведь пустырник используют как успокаивающее средство. И все же начала пить настой на протяжении всего дня раз 5 по полстакана.

Еще принимала поливитамины и делала глазные ванны. В таз наливали холодную воду, погружала в нее лицо на полминуты и в воде раз 10 открывала глаза.

Уже через неделю глаза перестали слезиться, дольше не уставали. Но я продолжала лечение, только добавила примочки из василька. И еще через 10 дней могла увидеть даже ценники в магазине. А у окулиста почти целиком сумела разглядеть предпоследнюю строчку. Раньше-то не видела ее даже в специальных очках!

Е.П. Васенина,
г. Мурманск

Сейчас очень много книг о лечении онкологических заболеваний, но я еще нигде не встречала способа, которым лечат рак у нас в деревне. А помогают нам... ракушки.

У Алексея Петровича П. признали рак желудка. И мужик-то еще молодой - 45 всего. Направили его в Белгород на операцию. Но уехать-то не смог - у жены здоровье слабое. Как ее одну, беспомощную, оставишь? Тогда родные решили лечить его сами.

В нашей неглубокой речке все дно усеяно створчатыми плоскими ракушками - беззубками. Их-то и вылавливали ведрами. Мыли, раскрывали ножом, а мякоть выбирали ложкой. Складывали в чистую посудину и снова мыли водой (песка-то много). Пока мякоть выбираешь, руки щиплет, а если ранки есть, то и слабая

выпаривала, смешивала потом с сушеной мякотью. А самих беззубок сушат обычно в русской печке. Но у меня ее нет, поэтому пришлось сушить в газовой духовке без пламени.

Получалась мука горчичного цвета со вкусом сушеной рыбы. Хранила ее в шкафу, в стеклянных баночках под крышкой. Алексею Петровичу при-

готовили целый фанерный посылочный ящик снадобья. Принимал он его по ч. л. 3 раза в день, запивал молоком. Да и в обед с борщом и чесноком заготовку ел. Ящика-то ему надолго хватило. И моллюски ему помогли! После такого лечения он прожил еще 30 лет.

Еще ракушки нашего соседа вылечили. У него рак горла был. После облучения лечился настойкой грецкого ореха на керосине (тодикампом) и сушеной мякотью беззубок. Слава Богу, жив до сих пор, а ведь 17 лет уж прошло!

Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.



От рака желудка - сушеная беззубка

Разогревала духовку, ставила два противня с крышками и отключала огонь. Время от времени помешивала, отскребая ножом. Жарить мякоть не надо, а именно сушить. Высушенную массу темного цвета пропускала через мясорубку.

Получалась мука горчичного цвета со вкусом сушеной рыбы. Хранила ее в шкафу, в стеклянных баночках под крышкой.

Алексею Петровичу при-

готовили целый фанерный посылочный ящик снадобья. Принимал он его по ч. л. 3 раза в день, запивал молоком. Да и в обед с борщом и чесноком заготовку ел. Ящика-то ему надолго хватило. И моллюски ему помогли! После такого лечения он прожил еще 30 лет.

Еще ракушки нашего соседа вылечили. У него рак горла был. После облучения лечился настойкой грецкого ореха на керосине (тодикампом) и сушеной мякотью беззубок. Слава Богу, жив до сих пор, а ведь 17 лет уж прошло!

Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.

Конкурс: «Мои записки от болячки»

Я расскажу, как лечу гнойные раны водяным подорожником. Он похож на обычный, только листья у него более вытянутые и хрупкие. И соцветие не султанчиком на тонкой ножке, а шаровидное, из бело-розовых цветков, на высокой трубке толщиной с карандаш. Растет только в воде: по краям водоемов, в лужах. Поэтому его еще речным доктором зовут.

Так вот. У моего сына, когда он учился во втором классе, на ноге долго не заживала - гноилась и не стягивалась - рана. Ногуту он порезал, когда в пруду купался. Учительница, Зинаида Моисеевна, пришла его про-

ведать, увидела рану и миглом принесла водяной подорожник. Мы его к порезу приложили и завязали ногу. А наутро смотрю - рана очистилась, затянулась, краснота и опухоль пропали.

Я потом знакомой помогла этими листиками незажи-

Помощник мой - доктор речной

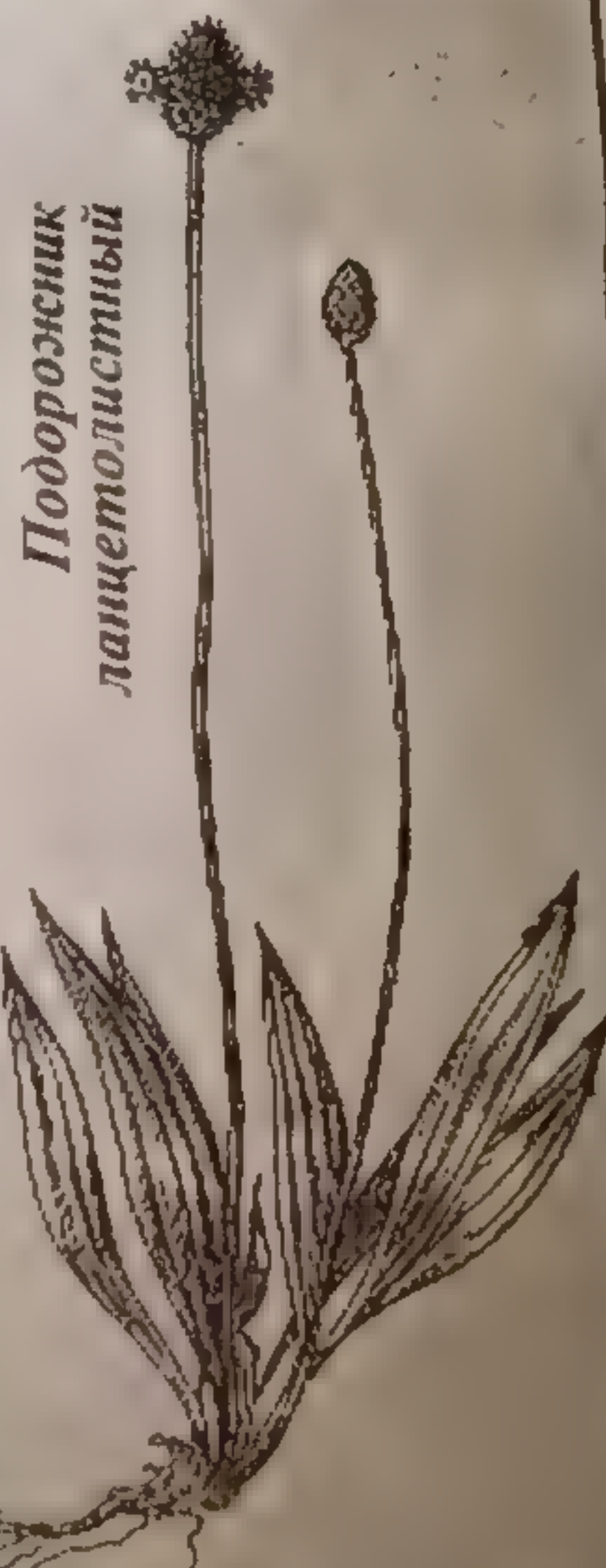
вающую рану залечить. Коврова ей на ногу наступила. Так она листья подорожника попривязывала, и все зажило.

А самое главное чудо произошло, когда заболела моя мама. Сделали ей операцию. Я, когда шов на груди увидела, - ужаснулась: весь красный, пухлый, дырка (10 см!) оставлена, а из

нее жидкость зеленая сочится. Около дырки к тому же еще и опухоль как красный пирог. Я каждый час меняла ей пеленки и удивлялась, как мама терпит. Как-то она уснула, я и вышла минут на 10 отдохнуть. А больница на берегу Рыбинского водохранилища была. И весь берег водяным подорожником зарос. Я листочков нарвала, сполоснула водой, обмыла риванолом и один на опухоль приложила. Так наутро на ней лист белый отпечатался. Тут уж я смело весь шов листьями обложила и за два дня опухоль и красноту согнала. А через неделю и дырка уменьшилась, и шов очистился.

Вот с тех пор и уверовала я в целительную силу этой травы. Не знаю, можно ли подорожник водяной сушить да впрок заготавливать, но свежие листики помогают - факт. У меня они всегда в ходу.

С.И. Степанова, Тульская обл.



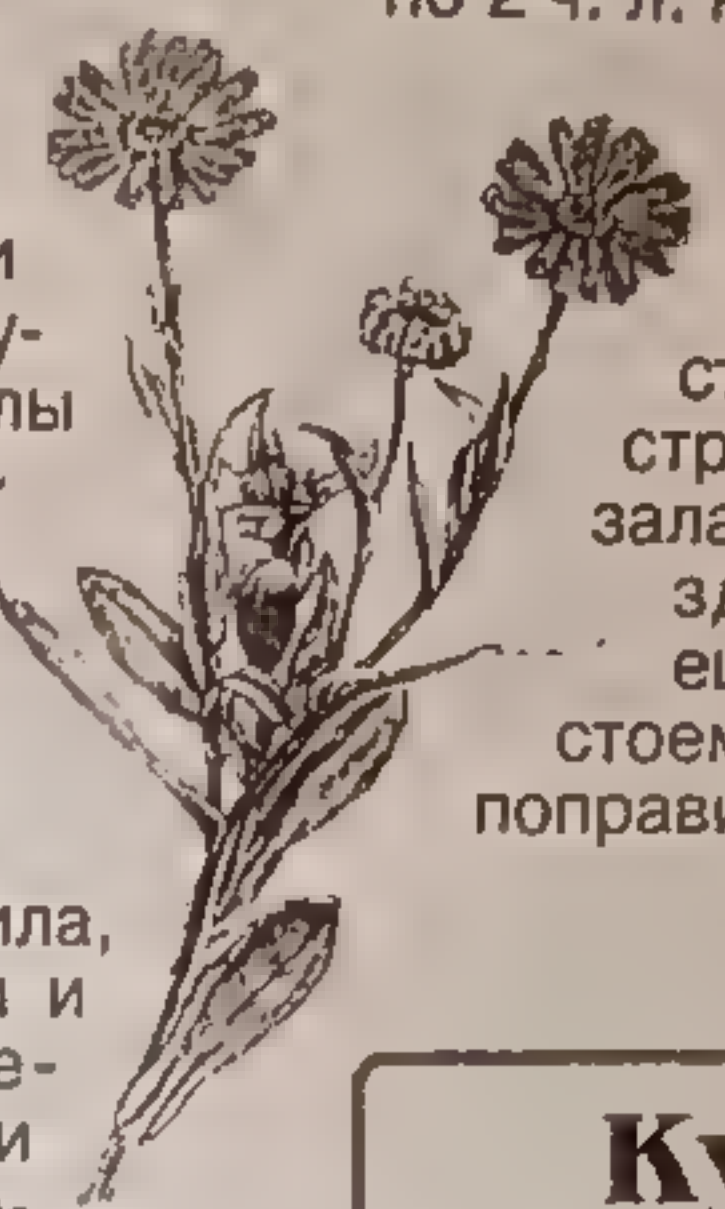


Уроки здоровья

Простой календулы настой

Подруга моя недавно позвонила: «Слушай, посиди с моим малышом. Мне к врачу надо». «Что, - спрашиваю, - случилось?» Оказалось, молочница у нее. Я и посоветовала: ч. л. сухих цветов календулы залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и делать промывание из кружки Эсмарха 4-5 раз в день.

К врачу она сходилась, но решила все-таки и мой способ проверить. Дня через три позвонила: «Воспаление-то прошло! А я, кроме твоего рецепта, больше ничего и не пробовала делать!»



вся слизистая молочницей поражена. Дала цветов календулы и рассказала, как лечить. Она стала ч. л. цветов заливать стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процеживать и давать сынишке по 2 ч. л. настоя в день. Дня через три сама ко мне пришла: «Спасибо Вам! Сынишка спать стал лучше. Медсестра приходила, сказала, что он уж почти здоров». Она его еще пару дней настоем попила и все - поправился мальчонка.

Людмила В.,
Пермская обл.

Будет молочница в муках корчиться

Прихожу как-то к молочной соседке. А у нее сынишка-малыш плачет, ни соску, ни грудь не берет. Она и сама плачет: что с ребенком? Посмотрела я, а у малыша будто творог во рту -

Кушай осторожно - подавиться можно!

Если ребенок подавился пищей, не хлопайте его по спине. Просто поднимите руки малыша вверх, и кашель быстро отступит.

М.Н. Гуненко,
г. Вятские Поляны

У малютки с мамой здоровье под охраной

Яблочная каша на соски мажется

В прошлом году родила я первенца-мальчика. Да вот незадача: начала кормить его грудью и на сосках трещины появились. Уж не знала, что делать - помажешь соски кремом, начнешь кормить, а вдруг малышу вредно это? Медсестра средство посоветовала: прикладывать на соски кашу из яблок и сливочного масла. Лечение длилось всего пару дней. А я уж думала, что придется на магазинное молоко переходить.

С. Ткачук, г. Кириллов

Преподнес анис сюрприз

Моему сыну было всего 1,5 месяца, когда у меня пропало молоко. То ли приболела, то ли недосыпание сказало. А помогло мне старое народное средство - «молокогонный порошок». В его состав входят семена укропа, аниса и мел. Все компоненты я брала в равных частях, мелко толкла, размешивала. Принимала это лекарство по ст. л. 3 раза в день, запивая чаем из чабреца и душицы (ч. л. сухой травы на стакан кипятка). Да делала массаж (осторожно!)

молочных желез: мягкими движениями от ключиц и подмышек к соску. После массажа - теплая ванна. Струю душа направляла на грудь (10-15 минут).

Только один день я потрудилась над собой, а к вечеру резко начало прибывать молоко! Наконец-то сынулька наелся и успокоился. С тех пор я не знала проблем с молоком, а для профилактики пользовалась этими лечебными средствами весь период кормления грудью.

Ю. Светлова,
г. Котово

Тесто - на нужное место

Вы знаете, у малышек часто бывает так называемая «щетинка», то есть жесткие волосы на теле, отчего младенцы постоянно плачут.

Проверить, есть ли она, очень просто. Надо полить на тельце ребенку материнское молоко и порастереть рукой. Если щетинка есть, нащупаете.

А вывести ее просто: надо намешать муки на воде и добавить дрожжей, дать постоять, чтобы тесто начало «жить». Потом этим тестом помазать малышу руки, ноги, плечи и спинку. Подержать всего несколько секунд и смыть теплой водой. Затем малыша завернуть в белую шелковую материю и подержать. Когда развернете - пеленка будет усеяна маленькими иголочками.

Если щетинка выпадет не

вся, можно повторить процедуру, но, думаю, хватит и раза.

О.П. Матигоры

Метод знаком: масло с желтком

У годовалой малышки, дочери моей знакомой, был диатез. Как она плакала, как чесалась по ночам! И вместе с ней плакала Татьяна. Наконец Татьяна махнула рукой на всех врачей и обратилась к «бабушкиным» рецептам.

Вот один из них: взять чуть больше столовой ложки оливкового масла и в течение 40 минут нагревать на водяной бане. Когда масло остынет, растереть его с сырым желтком. Эту мазь наносят на воспаленные места и через 20 минут смывают.

Утром и вечером делала эту процедуру Татьяна, и, поверьте, малышке стало лучше, она на глазах расцветала, стала жизнерадостнее и спокойнее.

Н. Локшина

СЛУЧАИ ЭТИ ДОВЕРЬТЕ ГАЗЕТЕ

Ах, как хочется порой рассказать кому-то, что «вычудил» твой ребенок! Как хочется услышать, что делают другие родители, бабушки, дедушки в той или иной трудной ситуации со своими детьми. И как удивительно легко завязываются у нас разговоры о ребятах в любой компании - даже незнакомых людей.

А уж страницы «Дюймовочки» - самое подходящее место для таких бесед. Хотите поведать забавную историю - пожалуйста! Тем более, если она - другим наука. История о своем ли детском, либо подростковом приключении, о приключениях своих детей, внуков, племянников, сестер, братьев, или просто о каком-то случае, свиде-

телем которого вы стали, - значения не имеет. Лишь бы этот случай был интересным. А таких, надеемся, наберется немало. Ведь собеседниками, как вы уже, наверное, поняли, у нас могут стать не только родители, но и бабушки, дедушки, дяди, тети, братья, сестры, соседи и просто очевидцы. Словом, все, кому есть что рассказать забавного и любопытного.

Лучших рассказчиков ждут публикации в газете и, естественно, достойный гонорар. Но не забывайте, что для его начисления, как обычно, требуются следующие сведения об авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Вы уже вспомнили что-то забавное? Вот, вот - случаи эти доверьте газете!



Анонс первого выпуска:

Выйдет в тираж 24 сентября

Будущей мамаше советы наши:

✓ Прежде чем зачать - стоит подсчитать

✓ Уроки здоровья: От бесплодия к плодородию 2-3

С детской хворью я поспорю:

✓ Исчезли шишки у мальчишки

✓ Не откажите - детям помогите! 4-5

С верой в Бога придет подмога:

✓ «Не упади, сынок!...»

✓ Ангел с фломастером и порванным носком 6-7

Новости печати вам придутся кстати 8

Вы, конечно, помните эту сказку. Она о том, как бывалый солдат, возвращаясь со службы домой, попросился на ночлег к одной бабке. А бабка-то скупой оказалась.

«Ну ладно, - сказал ей служивый, - хлеба у тебя нет и кружки молока не найдется, однако топор-то какой-нибудь захудалый в хозяйстве водится?» «Топор-то есть, - отвечает старуха, - только ведь его не можно есть...» Короче, взял солдат топор и сварил из него щи.

Хорошая сказка, умная: находчивость славит, жадность осуждает. Потому-то один мой знакомый, А.А. Крылов, и решил рассказать ее своему пятилетнему сынишке Илье. Рассказал и на мальчонку смотрит, реакции ждет. А реакции - никакой: сплошное непонимание в глазах.

Наступило молчание. Тягостное. Теперь уже оба непонимающе моргали, глядя в глаза друг другу. Отец, чтоб не уронить свой авторитет, лихорадочно искал выход из создавшегося положения: «Как бы это толково все объяснить?» И вдруг - «Эврика!»

- Знаешь, Илья, а давай мы с тобой эти самые щи сейчас сварим!

- Из топора?

И они пошли на балкон, там у них инструмент лежал. Сбили топор с топорща и долго тщательно мыли железяку в раковине. Затем топор в кастрюлю положили, на газ поставили. Вода закипела. Отец посолил ее, попробовал на вкус и удовлетворенно сказал:

- А ничего у нас с тобой хлебово получается, давай бросим еще мяска.

Бросили. Снова варили. Снова пробовал. Советовались. Решили, что не хватает капусты, картошечки, крупы. Все, чего не-

доставало, в кастрюлю погрузили. Лучком, поджаренным на маслице, заправили.

Потом с аплетитом ели. Прихваливали. Когда до топора дело дошло, отец ткнул его вилкой, сказал:

- Жестковат, в следующий раз доварим.

И ушел из кухни. А Илья остался. Он взял вилку и долго ковырял ею топор в кастрюле.

- Папа! Иди сюда... Отец тут же предстал перед сыном.

салоне - ногу поставить некуда, давка. А на отца еще и битюг какой-то навалился, верзила. Лег и лежит (встречаются такие поганцы).

Туго пришлось Альберту Александровичу: и самому надо маломальски вертикальное положение в этой давке сохранить да еще того наглеца на своих плечах держать.

А Илья все это видит. Нервничает, злится. Не выдержал:

- Вы какое имеете право на моего папу наваливаться?! Вон поручень вверху - за него и держитесь!

Устыдился верзила. На собственные ноги встал. А пассажиры после возмущенного Илюшкиного выкрика даже толкаться перестали и всю дорогу норовили разглядеть мальчонку. Читались в их лицах и нежность к ребенку, и добрая зависть к его отцу. О чем они думали? Наверное, о том, что хорошо такого сынишку - защитника иметь...

Только ведь не всякому дано однажды взять и сварить для сына волшебные наваристые щи... из топора.

Г. Барболин, 1989 г.

ЩИ ИЗ ТОПОРА

- Знаешь, папа, а ведь топор никогда не доварится... Он железный.

- Ну и пусть не доваривается, - согласился Крылов-старший, - главное, у нас есть из чего щи готовить.

Говорит, а у самого хитринка в глазах, улыбка на лице.

И тут Илью смех разорвал. Он не просто смеялся, он хохотал. До того дохохотался, что с табуретки свалился.

- Понял! Все понял! - выкрикивал он. - Бабка была жадная и глупая... А солдат ее перехитрил... Продукты у нее выманил...

Сейчас Илья учится в пятом классе. Отца своего боготворит. Они все время вместе. На природу выезжают, рыбачат. Вместе дачу строят. На автобусе туда добираются... Едут однажды в переполненном



Специальный выпуск «Дюймовочка» в «Ай, болит!»

Уважаемые читатели! Вы получили последний сигнальный мини-выпуск газеты «Дюймовочка» в «Ай, болит!». Для прочтения переверните центральный разворот. Первый самостоятельный выпуск «Дюймовочки» выйдет 24-го сентября. Спрашивайте в киосках и у распространителей наших газет.

Проект Г.Л. Барболина **ДЮЙМОВОЧКА** Детские советы по уходу за детьми и лечению СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК в «Аи, Бодител»



Сегодня в номере:

На прием с дитем идем:

- ✓ Хлопот полон рот
- ✓ Когда однообразие - безобразие
- ✓ Листья бобовые - и Вы здоровые ... 2

У малютки с мамой здоровье под охраной:

- ✓ Простой календулы настой
- ✓ Будет молочница в муках корчиться
- ✓ Преподнес анис сюрприз 3

Случаи эти доверьте газете 4

Приглашаем к сотрудничеству!

Приглашаем к сотрудничеству организации и частных предпринимателей по распространению в розницу газеты «ДЮЙМОВОЧКА».

Отпускная цена издания 1 р. 80 коп., периодичность выхода - 2 раза в месяц. По всем вопросам обращаться в отдел реализации по адресу: 164501, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3;

Факс: (8184) 55-16-08, телефон (8184) 55-16-48.



И моллюски отвалятся

Прочитала письмо о трехлетней девочке, которую моллюски никак не покинут. Вспомнила, как сама вся извелась от этой напасти.

У меня эти «гости» прижились в паху и на внутренней стороне бедра. И никакие дерматологи и косметологи не помогли так, как обычный ляписный карандаш. Его и искать не надо - в аптеке продается. Стоит недорого. Просто прижигала этим карандашом моллюсков. И они очень быстро сами отвалились. Не надо и отщипывать.

Но у ребенка кожа очень нежная, поэтому попробуйте осторожно головку моллюска прижечь карандашом. Немного пощиплет. Только не позволяйте дочке чесать и выщипывать моллюсков.

Корочка со временем высохнет и отвалится. Параллельно с лечением давайте ребенку витамины: ундевит, ревит или компливит. Всего вам хорошего, поправляйтесь!

В.И. Коробина,
г. Екатеринбург

У дочки киста в почке

У моей дочери (ей 12 лет) обнаружили кисту в почке. Кроме того, у нее резко падает зрение - предлагают операцию. Кто справился с такими недугами - отзовитесь!

Т.Н. Лапухина,
625062, г. Тюмень,
ул. Ставропольская,
д. 16, кв. 531

Болеют мои детки

У меня трое ребятишек. И у всех обнаружили туберкулезную палочку в легких. Может, есть у кого действенный рецепт - вся душа за детей выболела.

Л.В. Афанасьева,
673015, Читинская обл.,
П-Забайкальский р-н,
г. Новая-Зардама



Сын плохо слышит

У моего 4-летнего сынишки тугоухость. Оттого, что недослышит, он и говорит плохо. Врачи утверждают, что это неизлечимо. А может, ему все-таки можно помочь? Я так надеюсь!

Р.И. Исупова,
665470, Иркутская обл.,
г. Усолье-Сибирское,
ГОС-16, до
востребования

Совет опытной мамы

Расскажу мамам, как быстро ребенка можно от кашля вылечить. Натрите малышу грудь, бока, спину камфорным маслом. На ночь дайте горячего молока. В стакан с молоком добавьте ч. л. меда и капните 2-3 капли гусиного жира. Главное, следите, чтобы ночью ребенок не раскрывался.

Обычно через 1-2 дня кашель проходит.

Инна Мартынова

На прием с дитем идем



В 1964 году меня посылают на курсы повышения квалификации в Краснодар. Слушаем лекции, задаем вопрос: «Никак не можем справиться со спазмофилией. Что Вы посоветуете?» Отвечает доцент кафедры детских болезней мединститута:

«А вы не давайте ребенку молока и сократите питание продуктами, содержащими большое количество кальция».

Вернулся я домой, отработал несколько месяцев. И вот ко мне на прием приходит женщина с маленьким ребенком. Жалуется: «Сына почему-то мучают судороги. Бывает, падет на пол, дергается и даже теряет сознание. Лежал во многих больницах. Врачи не находят причины болезни и не знают, как лечить».

Спрашиваю: «А чем Вы малыша кормите? Молока и молочных продуктов даете много?» Мать отвечает: «А он только на молоке и живет, ничего другого есть не хочет». Я ей посоветовал на время совсем прекратить питание молочными продуктами и рассказал, чем кормить ребенка. «Так он же помрет, он есть ничего другого не будет», - испугалась женщина. Но я твердо стоял на своем и предуп-

редил: если нужна будет помощь - вызывайте на дом в любое время. Прошло какое-то время. Встречаю женщину и спрашиваю, как ребенок. «Он три дня ничего не ел, падал на пол, кричал, закатывал истерику, отказывался от еды, просил молока. Мы не дали.

После этого начал есть все подряд. И приступы болезни прекратились». Прошел месяц -

два - приступов нет. Ребенок прибавил в весе, порозовел, все у него в порядке. Родители в восторге!

Прошло 30 лет. И как-то на рынке окликает меня мать этого мальчика:

- Как же Вы меня не помните, Николай Николаевич? Лечили моего ребенка с припадками.

- Это тот, что ничего не ел, кроме молока? - спрашиваю.

- Да, да! У него теперь уже своя семья, дети. Спасибо Вам большое, тысячу раз низко кланяюсь. Вы спасли сыну жизнь!

Я описал этот случай подробно, чтобы люди знали: вредно кормить ребенка однообразной пищей.

*Николай Николаевич Штаб,
Краснодарский край*

Крапива сильна на диво!

Моей дочери 9 лет, 5 из них она мучается страшными головными болями. Врачи определили внутреннюю гидроцефалию (водянку). В последние 7 месяцев боли просто не прекращаются. Умоляю, подскажите способ помочь дочке!

Л.Л. Коровина, Кировская обл.

По всей видимости, уважаемая Л. Л. Коровина, Вашей девочке потребуется длительное лечение у невропатолога. При этом используются данные осмотра глазного дна и эхоэнцефалоскопического исследования. В настоящее время гидроцефалию лечат медикаментозно (препаратами, которые уменьшают повышенную продукцию жидкости в головном мозге) и хирургически (накладывают специальные шунты, которые отводят избыточную жидкость из внутренних полостей головного мозга). А для снижения повышенного внутричерепного давления (значит, и головных болей) давайте дочке настои трав, обладающих противоотечным и мочегонным эффектом: толокнянки, крапивы, можжевельника, петрушки, брусники.

В любом случае лечение контролируется врачом-невропатологом.

Л.А. Зубов, доцент, СГМУ, г. Архангельск

Хлопот полон рот

С раннего детства рот служит малышу одним из главных инструментов познания мира. Все, что окружает ребенка, ему хочется попробовать на вкус, а потом еще в задумчивости и пососать палец, чтобы лучше и глубже осмыслить, с чем же это он столкнулся. Печальный результат такого любопытства - стоматит. Ну а уж если приключилась эта болезнь, предлагаем мамам и папам несколько простых народных рецептов для ее лечения.

По столовой ложке сока

лимона и меда растворить в стакане кипяченой воды комнатной температуры. Полоскать этой смесью рот.

Давать ребенку жевать листья и ягоды ежевики, пока не наступит выздоровление.

Столовую ложку сухой измельченной коры дуба залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут. Охладить, процедить. Полоскать этим отваром рот каждые 3-4 часа.

Столовую ложку сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, охладить, процедить. Полоскать рот и принимать внутрь по 2 столовые ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Николай Даников,
фитотерапевт*

Листья бобовые и Вы здоровые!

Помогите внучке моей. Лицо свое стесняется людям показывать: витилиго у нее. Ходит, прикрываясь платочком, точно старуха. Жалко очень мне девчонку.

*Е.А. Проничева,
г. Череповец*

Несколько лет назад время от времени навещал я в Шангалах свою старую знакомую - Марию Дмитриевну. Знала она толк в целебных травах, и лечиться к ней приезжали из Костылева, Бестужева, Архангельска...

Раз застал я у нее девушку. Красавицей, пожалуй, можно бы ее назвать, но белые пятна витилиго изрядно подпортили дело. Она, стесняясь меня, тоже закрывала лицо платочком. Мария Дмитриевна предложила мне располагаться как дома, а сама продолжила объяснять красавице, как от беды избавиться.

- Так вот... Две горсти свежих бобовых листьев иссеки помельче - чтоб каша получилась. Добавь в нее с чайную ложку какого-нибудь питательного крема. И смазывай густо этой смесью пятна-то. Сверху плотной материей покрой, а на нее - грелку. По полчаса каждый день

держи. Через 2 недели перерыв неделю сделай - и опять...

Потом в одном из травников прочел я этот рецепт лечения витилиго. Только вместо двух горстей стояло: 100 г. И совет: проводить в год 2-3 курса лечения.

А тогда, после ухода пациентки, спросил я Марию Дмитриевну: знает ли она о лечении витилиго соком корня ревеня? Оказалось, нет. Зато еще других рецептов, говорит, на эту напасть несколько ведает. Но «моим» рецептом заинтересовалась. Рассказал охотно. Нужно смазывать пятна дважды в день соком корня ревеня. А всего этого сока на курс надо 100 г - полстакана.

Надеюсь, Евгения Алексеевна, и Вашей внучке поможет тот или иной рецепт.

*Н.Н. Алеутский,
академик*



Я так избавилась от лямблий

Каждое лето жила я у бабушки с дедушкой - в поселке на берегу Вятки. Однажды поела вяленой рыбы, и через какое-то время стало сильно рвать, заболел желудок. Родители забрали меня домой - в город Чусовой Пермской области. Врачи определили лямблии в печени. Весь год я лежала в больнице, меня, восьмилетнюю девочку, пичкали разными лекарствами. Мама даже достала таблетки, каких невозможно было купить в аптеке. Но и это не помогло.

Правда, боли прошли и рвало не часто, но анализы были плохие, лямблии все равно во мне жили.

На другое лето мы опять поехали на Вятку. Местные знахарки посоветовали моим родным поить меня растопленным медвежьим жиром с медом. Отец и дядя вскоре застрелили медведя - грабил дедушкины улья. Тушу разделали, собрали медвежий жир, растопили его с медом, дали постоять неделю. И с утра, как только открывала я глаза, стали давать мне по ложке этого снадобья. Осенью я сдала анализы - оказалось, нет у меня лямблий!

Кстати, той же смесью вылечили от лямблий и мою подругу. А медвежий жир с медом помогает и при ангине, и при гриппе, и при гипертонии, и при болезнях сердца.

А.А. Шулихина, Кировская обл.



Лямблии дегтя боятся

От лямблий и описторхисов я избавилась за каких-то две недели. Каждый вечер перед сном смешивала чайную ложку тертой моркови с граммом березового дегтя, делала шарик и глотала его, запивая водой. Кроме того, несколько капель дегтя наносила на марлю и ставила компресс на область печени. Пару часов держала грелку на правом боку, выпивала любой горячий отвар из термоса и проглатывала 5-6 измельченных таблеток сены. Как показал анализ, гадости этой и след простыл!

В.А. Володина, Ярославская обл.

Паразиты будут биты!

Живу без «живности» теперь

У меня обнаружили лямблии в желчном пузыре. Вот страсти-то! Как подумаю: кто-то там во мне гнездится - ужас берет. И ведь гадость-то какая - два раза в больнице лежала, да толку от лечения - чуть. А вот по совету добрых людей избавилась я от этой напасти.

В 1-й день лечения капнула в стакан молока капельку дегтя: эх, была не была! - ничего, проскочило, хоть и горько показалось. На второй день - 2 капли. Едва не стошнило, запила еще одним стаканом молока, погорячее. И так

прибавляла по капле каждый день. Пить было противно - деготь оседает на гортани, да выбора не было: или я, или они. Допила норму - 10 дней, неделю отдохнула, и - обратно: от 10 капель до одной. Ну, думаю: мне противно, а им? Проверилась сходилась и словно на крыльях из кабинета вылетела, как услышала: «Никакой живности нет». И вот уж 30 лет после того без нее живу.

Л.Ф. Феоктистова, Тюменская обл.

Вышлю травки для поправки

В августе-сентябре могу выслать семена мордовника нового урожая. Есть также алтей, болиголов, вех, девясил, донник, золотой корень и маралий корень, кипрей, конский каштан, клевер, копытень, лапчатка белая и гусиная, любисток, медуница, пастернак, полынь, чистотел, синюха, шиповник и другие лекарственные растения. Позвонить можно по тел. : (07548) 2-45-91. При переписке же вкладывайте конверт.

Анатолий Астраханцев, 393700, Тамбовская обл., п.г.т. Первомайский, ул. Советская, д. 38

Есть средство от лямблий!

Как чеснок мне помог

Лет 40 мне было, когда я лямблиозом заболела. Лекарств выпила бесчисленно. 4 года меня лечили, а лямблии в печени и желчном пузыре не могли вывести. Измучилась я совсем. Да, к счастью, встретила в поликлинике, когда очередной больничный продлевала, женщину. Ее от такой же болячки знакомая старушка вылечила. Стала я по ее совету во время еды по зубчику чеснока съедать. Сколько раз за день ела - столько и чесночинок съедала. Месяц чеснок ела, месяц отдохнула и снова месяц лечилась. Так и избавилась от лямблий. Дай Бог здоровья той женщине! Сейчас уж мне 70, а печень и желчный пузырь у меня в порядке.

Т.Ф. Вахрушева, Кировская обл.

Письма для Татьяны Александровны Сидоркиной из г. Лесосибирска

Березовые листья организм очистят

Есть очень доступное средство от лямблий: заварите крутым кипятком березовые листья и настаивайте 7 часов. Потом процедите и давайте дочерям как чай: пять дней перед едой, три дня отдыха - и так до полного излечения.

Н.А. Дубовская, Саратовская обл.

Приготовьте масло и петрушку

Попробуйте каждое утро давать своим девочкам нато-

щак по столовой ложке петрушки и столовой ложке подсолнечного масла. Через месяц будут здоровы.

А.Ф. Ефименко, Краснодарский край

Пусть грызут семечки!

У меня тоже были лямблии в печени. Я вылечилась очень просто: ела семечки тыквы, только не жареные, а сушеные. Может, Вам ими покормить девочек? Ведь лечение-то приятное!

Р.Н. Мищенко, г. Пермь

Редька белая и мед

Когда мне было 30 лет, обнаружили лямблии. Я очень долго лечилась, но врач говорил, что все равно

часть паразитов в печени остается, и они размножаются снова. Даже лаборантка меня жалела: «Какая молодая и всю жизнь будешь болеть печенью». Вот как-то рабочий из нашего цеха спросил, из-за чего я снова лежала в больнице. И посоветовал мне пить сок редьки с медом. Я натирала редьку (тогда только белая была), выжимала пол 80-граммовой стопки сока и размешивала с таким же количеством меда. Пила натошак утром и вечером, целый месяц изо дня в день.

Прошел год. Попала из-за гриппа к этому же врачу. Заодно проверил он печень. И очень удивился - лямблий нет! Мне сейчас уже 74 года, и я больше не мучилась ими.

Плотников, г. Пермь

Посидим, поохаем...



Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» – спецвыпуск, «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:

164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел./факс отдела реализации:

(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),

e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Мучает дочку астма

У моей 29-летней дочери бронхиальная астма. Без ингалятора и теофедрина – никуда: кашель постоянно «душит». Кто победил эту коварную болезнь, поделитесь и с нами рецептами! Только подробно все опишите.

В.И. Переверзева,
368000, Дагестан,
г. Хасавюрт,
ул. Л. Чайкиной, д. 13

Есть средство от эпюлиса?

Напишите, пожалуйста, как избавиться от эпюлиса челюсти (доброкачественная костная опухоль). И еще: у 3-месячного ребенка дисбактериоз. Подскажите, чем вылечить?

Ю.В. Прыженникова,
427650, Удмуртия,
с. Красногорское,
ул. Советская, д. 37, кв. 2

Найти бы средство...

Как вылечить неврит лицевого нерва? Может, кто-то сталкивался с такой бедой и знает верные рецепты. Откликнитесь, пожалуйста.

Л.И. Михайлина,
663600, Красноярский край,
г. Канск,
ул. Парижской Коммуны,
д. 28, кв. 24

И не старые, а здоровья нет!

Мне 39 лет, а уже инвалид I группы – был инсульт. Одышка мучает, спасу нет. Обидно! Ведь не старик – а ни воды принести, ни дров. А у жены почки больные – гидронефроз. Вот бы травы какие попить – может, на поправку пойдем! Кто о таких травках знает – напишите нам, пожалуйста, или вышлите их. Мы все оплатим.

Сергей Николаевич Дубровин,
665080, Иркутская обл.,
Нижнеудинский р-н,
г. Алзатай,
ул. Первомайская, д. 164

Одолели жировики

Седьмой год мучают меня жировики. Все ноги ими «усеяны». Одни – глубоко под кожей, другие наружу выпирают. И как с ними справиться – не знаю.

Л.Н. Костерина,
353539, Краснодарский край,
Темрюкский р-н,
п. Стрелка, ул. Пушкина, д. 38

Конкурс: «Мои записки от болячки!»

Мы объявили конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои записки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего – любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Итоги I тура конкурса подведем накануне Нового года.

Для победителей назначено: 5 первых премий по 1000 рублей; 10 вторых премий по 800 рублей; 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер).

Ждем ваших материалов!

Почти уж и не вижу

Из-за катаракты в правом глазу у меня удален хрусталик. А теперь и второй глаз «затягивает». Ни белок куриный, ни мед мне не помогли. Так, может, что другое посоветуете, люди добрые?

З.П. Романович,
403536, Волгоградская обл.,
г. Фролово,
ул. Московская, д. 100



Сабельника больше нет!

Гусева Валентина Николаевна просит сообщить, что заказы на сабельник больше не принимает. Пришло очень много писем после публикации объявления, и отправлено много бандеролей. Сабельник закончился, извините!

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.</p> | <p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 352 Тираж 335.102 экз.</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»</p> <p>Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 – для РФ.</p> <p>Цена в розницу свободная.</p> | <p>Время подписания в печать 17.00</p> <p>Фактически печать 17.00</p> <p>Еженедельник, объем 1 п. л.</p> | <p>http://www.aibolit.ru e-mail: aibolit@severodvinsk.ru</p> <p>Секретарь (8184) 55-28-66</p> <p>Отдел реализации: (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08</p> <p>Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68</p> <p>Бухгалтерия, т. факс: (8184) 55-16-53</p> <p>Отдел дизайна: (81842) 333-20</p> | <p>Директор Барболина Т.Е.</p> <p>Редактор Крылова И.В.</p> <p>Художественный редактор Бабарухина Е.И., Солодков О.Г., Мизин В.А., Объянникова Н.И., Голубин Р.В.</p> <p>Художник Верещагина Е.П.</p> <p>Корректор Улановская Н.Д.</p> <p>Заместитель редактора Семёнова Е.Л.</p> <p>Дизайнер Лузин Ю.К.</p> <p>Web-дизайнер Шошина О.Ю. Русанов М.П.</p> |
|---|--|--|---|---|

АЙБОЛИТ!

№ 39(323)
25 сентября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Тираж 1000 экз. 11 апреля 1995 г. С. Дарьболинским и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Пожалуйте ко мне, господин РЕВЕНЬ
- Принес покой кедровый настой
- Спирт нашатырный - весьма настыр-ный2-3

ШКОЛА оздоров-ления:

- О профилактике и лечении рака и онкологических заболеваний4-5

Все секреты из газет:

- Дай срок - поможет барвинок
- «Гасит» чувства телевизор
- Появилась копь мозоль6-7

Посидим, поохаем

8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на первое полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).

Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

Первый номер газеты «Дюймовочка» вышел 24 сентября. Спрашивайте газету у распространителей. По России распространяется пока только в розницу.



«Ай, болит!» покой хранит

В начале прошлого года остались мы с мужем вдвоем: поразъехались дети. Где б подружиться лучше прежнего, а нас ссоры изводить начали. Ну хоть разведись! А однажды смотрю - муж ко мне вечером не придирается, не бранит, газету незнакомую читает. Заглянула я в нее... Так с тех пор, дорогой «Ай, болит!», тебя вместе и читаем - плечо к плечу. Примирил ты нас, сдружил. Да еще и болячки тому и другому вылечить помогаешь. Спасибо тебе!

Н.А. Шорохова,
г. Череповец

Как с полипами справиться?

У моего племянника полипы в желудке. Предлагают операцию. А может, кто знает, как народными средствами их вывести?

Евгения Шаманова,
172452, Тверская обл.,
Жарковский р-н, п/о
Троицкое

Нужна травя гармала

Для лечения последствий энцефалита мне очень нужна трава гармала обыкновенная (могильник, дикая рута). Возможно, это наше единственное спасение. Пожалуйста, вышлите ее наложенным платежом. Расходы оплачу.

А.В. Тихомирова,
682880, Хабаровский край,
г. Советская Гавань,
ул. Киевская, д. 12, кв. 41

Мне бы травы для здоровья

У меня просьба к Лидии Кузнецовой. Лидия, Вы писали о клубнях салепы (ночной фиалки), что помогает забеременеть. Как они мне нужны! Да и рецепт бы подробнее: как их принимать? А может, у кого еще эта чудо-травка есть? Поделитесь, пожалуйста!

Ольга Александровна Кокорева,
644092, г. Омск, до востребования



«Не слушается» кишечник

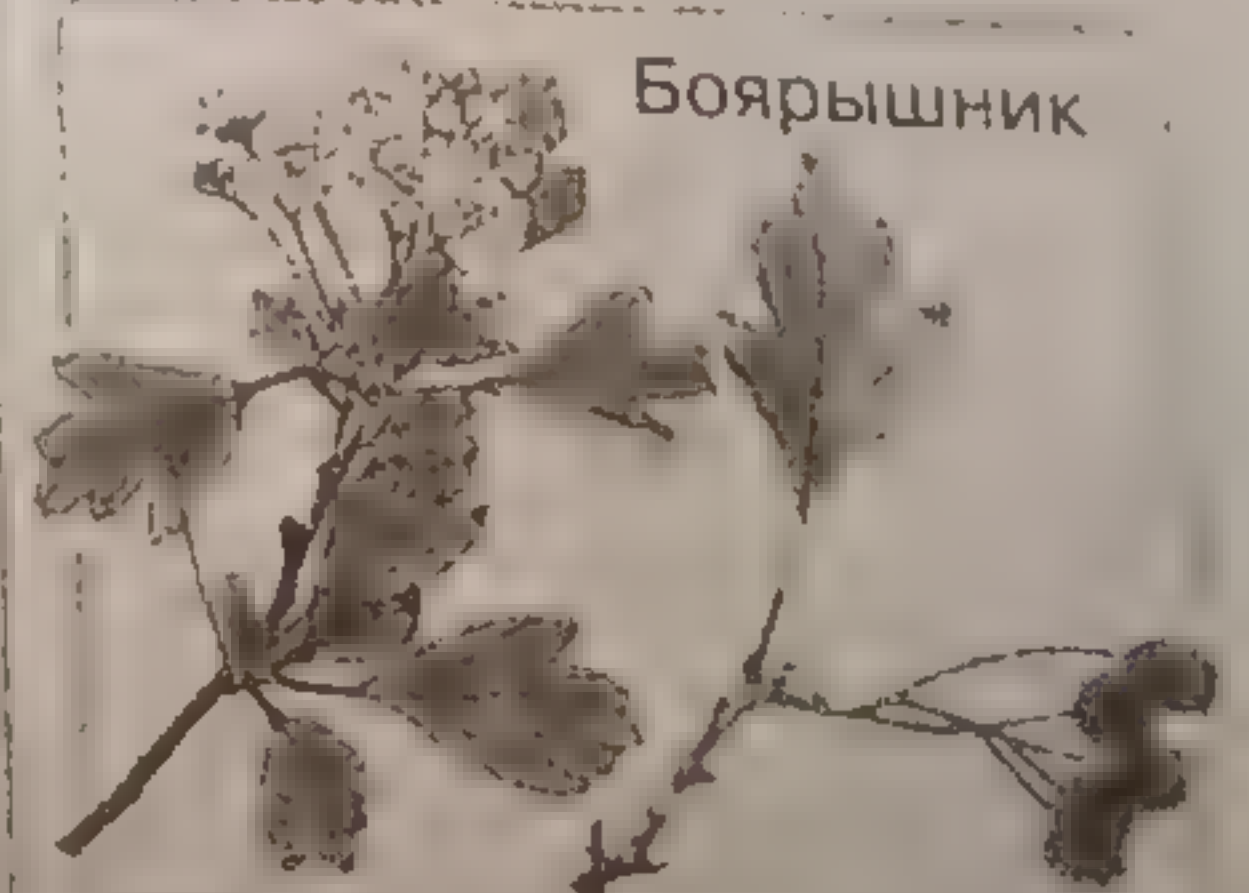
У меня дисбактериоз. От поносов вся извелась. Помог бы кто одолеть эту напасть!

П.В. Демкина,
300021, г. Тула,
ул. Гастелло, д. 49, кв. 33

Вышлю плоды боярышника

Для лечения заболеваний сердца вышлю плоды боярышника. От вас - письмо + конверт с о/а.

А.И. Забытин,
391801, Рязанская обл.,
г. Скопин-1,
ул. Мира, д. 26, кв. 67



САМ

СЕБЕ



Чесночный пар - здоровью дар

Как только в поселок приходит грипп, я, чтобы не заболеть, готовлю такое средство. Ставлю вечером на огонь 2-3 литра воды, после закипания бросаю туда мелко нарезанную головку чеснока, закрываюсь полотенцем над кастрюлькой и хорошенько дышу чесночным паром - и носом, и ртом. После подобной простенькой процедуры никто у нас в семье гриппом не болеет, если даже и общается с зараженными. Только засопела - чесночная ингаляция, и все как рукой снимает.

И.Ф. Козак, Красноярский край

Мой сосед по даче, Иван Васильевич, - очень практичный человек. Стараются каждый метр своей земли под полезные культуры приспособить. Смотрю недавно - вырубает кусты черемухи: «Толку мало, а места много занимает - вон все грядки в тени от нее, без солнца остались. Лучше ревеня насажаю».

Я заинтересовалась: «А чем этот ревень, Васильевич, так хорош, что ты его вместо такой красоты решил посадить?»

Отвечает: «Черемуха, конечно, тоже хороша: и от поноса, и наливочка из нее замечательная получается, но ревень - это вещь! Лет 20 назад я от туберкулеза загибался. Уже и врачи на меня рукой махнули. А помирать не хотелось - молодой еще был. Пошел к знахарке, та и подсказала: возьми полную ложку из-

мельченного корня ревеня, залей стаканом кипятка, пусть настоится с полчаса в темном месте, и пей на здоровье каждый день перед едой. И вот - гляди - до сих пор жив!»

А я подумала: «Может, и мне где-нибудь на своих грядках место для этого чудо-лекарства найти?»

Ехала я в поезде с сынишкой...

Давно это было. Ехала я как-то в поезде со своим трехмесячным первенцем в Вельск. И вот Геночка мой всю-то ночь не спал, кричал. Я ему и грудь, и водички, и песенку, и на руках почти все время выкачала - не умолкает. Уж грешила на то, что народу много, жарко, обстановка для малыша чужая. А тут подходит ко мне женщи-

Спирт нашатырный - весьма настырный!

«Работать я начала с 12 лет, - рассказывала мне одна знакомая бабушка, - во время войны. Еще снег кое-где лежал, а коров уже выгоняли пасты. Вот я за ними и следила, а на ногах одни только лапти. Так ноги и застудила. С тех пор всю жизнь за ними ухаживаю. Только чуток заночуют - намочу их перед сном нашатырным спиртом. И наутро боли как не бывало! Зимой и летом в шерстяных носках хожу. Замачиваю в отваре спорыша с простой солью, просушиваю и надеваю. Шерсть, отвар травы и соль воспаления всякие снимают моментально! Зато ножки теперь не хуже, чем у молодых, бегают!»

И.Л. Чернышева, г. Алапаевск

И грудница посторонится

После рождения сынишки грудь у меня покраснела, поднялась высокая температура и кормить стало больно. Врачи сказали, что это мастит. А помог мне совет знакомой.

Вечером я отщипнула немного мякиша ржаного хлеба, добавила ч. л. меда и все хорошенько вымесила пальцами. Потом сделала лепешечку, в середину настрогала прополиса и приложила к больному месту, да потуже платком перевязалась. И начало меня то в холод, то в жар бросать, даже пот прошиб. На следующий день сделала компресс из магнезии. Смочила ваточку в растворе и приложила к груди. Чередовала такое лечение 7 дней. А через неделю и гной пропал. Больше уж грудница меня не мучила.

Т.Н. Усманова, Нижегородская обл.



Хреновая настойка помогает бойко

Сестра моей знакомой, Антонины, страдала циррозом печени. Врачи говорили, что и двух месяцев не протянет. Когда больную выписали из больницы, Тоня увезла ее в деревню, на свежий воздух. А там какая-то бабуля присоветовала печень хреном полечить.

Нарвала Антонина листьев хрена (лучше его собирать в июне), набила 6 литровых банок да залила водкой, чтоб листья полностью покрылись. Закрывала крышкой и поставила на неделю на нижнюю полку холодильника. Давала сестре снадобье по ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день.

Прошло уж много лет, а безнадежная больная и сейчас жива.

Записал М.Е. Катин, г. Чулым

САМ СЕБЕ ДОКТОР

Пожалуйста ко мне,

на: «Давай, сердешная, поддержи мальчонку. А то умаялась вон как». Я ей сына протягиваю, а он вскоре успокоился и уснул у нее на руках. Тут моему удивлению границ не было. А попутчица улыбнулась: «Я волшебные слова знаю». И посерьезнела: «У сына твоего - грыжа. А лечить ее надо так...» И рассказала о чудодейственных свойствах ревеня - он при многих болезнях применяется в виде экстрактов, настоев, сиропов. А вот при грыже более полезны припарки из распаренного корня или из горячей его кашицы. Считается, что ревень наиболее эффективно действует на молодых, а пожилым он не показан. И еще попутчица предупредила меня: «От ревеня пот, молоко и моча становятся желтыми, так что ты это знай и не

пугайся». Утром мы добрались до места. Нашла я, хоть и нелегко было, корень ревеня (к сожалению, мало кто его у нас выращивает) и вылечила своего сынишку. И всегда с благодарностью вспоминаю свою случайную попутчицу.

«Заслужил» как-то зять геморрой...

Как-то летом ко мне в гости приехали дочь с зятем - навестить, по хозяйству подсобить. А у меня на ту пору беда случилась: хлев совсем пропал, помочь некому - давно одна живу. Попросила зятя, тот согласился. Да отпуск у детей моих кончался, вот и старался Николаша, спозаранку до позднего вечера тужился. А тут замечаю:

Принес покой кедровый настой

Моя двоюродная сестра, Анна, живет в Сибири. И сибирский кедр не раз выручал ее от хворей.

После родов Аню начал мучить геморрой. И вылечилась она настоем из скорлупы кедровых орехов. Правда, сначала ядрышки-то съела. А полстакана скорлупы залила стаканом кипятка, настояла 20 минут, процедила. И пила по полстакана 2 раза в день перед едой. На четвертый день ей уж лучше стало.

Да и от артроза коленных суставов сестра с помощью кедра избавилась. Истолкла орешки вместе со скорлупой, залила водкой на 5 см выше уровня орехов, настояла неделю, процедила. Принимала по ст. л. 3 раза в день. Да еще и ванны из хвои кедра делала: пучок хвои кипятила в кастрюле, настаивала полчаса и вылила в ванну с температурой воды 37 градусов.

От бессонницы же кедровое масло помогает. Капнет Анна капельку на подушку - и спит, как ребенок.

В. Карпова,
г. Чебоксары

Много раз я читала в разных газетах об опоясывающем лишае. У меня появился такой после долгой аллергии. Я мучилась 7 месяцев, хотела руки на себя наложить, но спасли советы знакомых.

Одна посоветовала обыкновенную газету сжечь и пеплом смазать больные места. Другая отдала мне баночку варенья из лепестков чайной розы. С первой же съеденной ложки мне стало легче. А за три дня волдыри и зуд пропали совсем.

Попробуйте и вы, мученики, эти два рецепта. Я их

Варенье принимай - отступит лишай

применила оба сразу: сначала газеты, потом - варенье.

А вот способ, при помощи которого я избавилась от ломоты в коленях. 2

пучка свежего сельдерея, один большой или два маленьких лимона смолола на мясорубке. Перемешала, влила туда стакан меда и перемешала еще раз хорошенечко. Принимала утром натощак и на ночь. Смесь хранила в холодильнике (не в морозилке). Не ела острого, соленого и кислого. И вылечилась!

Лола Г.,
г. Краснодар

Для желудка найдется минутка?

Раньше болел у меня желудок (повышенная кислотность). Ни острое, ни соленое есть не могла, - крутилась потом от боли, как червяк. Выручил товарищ по работе. «Возьми, - говорит, - за полчаса до еды 10-15 г сливочного масла, поддержи чутко во рту и проглоти. Затем выпей 20-30 г медицинского спирта и снова маслом «закуси». Дел-то на минуту, а про боль забудешь». Всего несколько раз я повторила эту процедуру. И теперь ни на желудок, ни на аппетит пожаловаться не могу. Чего и вам желаю!

Е.В. Калядина, г. Курган

Донимает копь головная боль

В Воронежской области сдружилась я с очень доброжелательной, умной женщиной. Екатерина Яковлевна раньше работала в этом селе врачом, но и на пенсии все равно помогала больным. Как-то она пожаловалась мне, что с климаксом у нее начались жуткие головные боли, и попросила посоветовать какое-нибудь народное средство.

Я «прописала» ей курс лечения мумие. Пить по 0,6 г 10 дней, потом 3 дня - перерыв, снова 10 дней пить, снова - перерыв, и еще раз. Можно глотать таблетки, а можно и растворять в воде, градусах при 50. Одновременно Екатерина Яковлевна 100 г марьяны корня измельчила в муку и ела ровно по чайной ложечке (без верха) 3 раза в день, минут через 15 после еды. Запивала чаем или компотом. И через месяц-полтора головные боли отступили.

Н.П. Белокопытова,
г. Воронеж

Спасибо зарядке - здоровье в порядке!

Моей бабушке уже 87, и она до сих пор сама печет себе хлеб. А однажды утром я увидела ее за зарядкой: бабушка, лежа на спине, раз по десять сгибала и прижимала к животу сначала правую ногу, потом - левую. На мой вопрос, для чего эти упражнения, ответила: «Чтобы на двор «по большому» ходить без таблеток - и пенсия целая, и здоровье в порядке».

Е.В. Фадеева

САМ СЕБЕ ДОКТОР

господин Ревень

плохо спит мой работник, ворочается, постанывает. Я утром к нему: «Что приключилось? Не захворал ли ты?» Тот поначалу отнекивался, краснел, а потом и признался, что еще в армии «заслужил» геморрой, и с тех пор как тяжелое что поднимет - он его и донимает. Измучился весь. «Эка беда! - говорю. - Что же ты раньше не сказал? Давно бы тебя вылечила». Сначала велела приложить к шишкам тертую красную свеклу (можно и морковь), завернутую в тряпку. Это быстро успокаивает и помогает шишкам войти обратно. Потом взяла столовую ложку измельченных сухих корней ревеня на стакан воды, поставила на ночь настояться, утром прокипятила 3 минуты, процедила и поставила зятя принимать по трети стакана 2-3 раза в

день. Через 2 дня кровотечение прекратилось, а к отъезду и боли исчезли. Напоследок посоветовала Николаю не допускать запоров, не тужиться, соблюдать гигиену в области заднего прохода. Да не есть перца, горчицы и не отказываться от картофеля, мяса, рыбы, меда.

Уехали мои молодые, а через некоторое время дочь письмо прислала: Коля чувствует себя хорошо и добрым словом твой ревень вспоминает.

О.В. Неуклюжева,
Томская обл.

Дело было на тренировке

Моя знакомая, Вера, на тренировке по волейболу столкнулась с подружкой по

команде. Да так кувырнулась, что еле до дому доковыляла. Утром врач сказал: «Разрыв мышц...» И предупредил, что лечение будет нескоро. А у Веры соревнования на носу и - самое главное! - день рождения. Туфли новые приготовлены. Вера обзвонила знакомых: как побыстрее вылечить? И нашла спасительный совет. 2 ст. л. измельченных стеблей ревеня залила стаканом кипятка, кипятила на медленном огне 20 минут. Процеживала и пила по трети стакана 3 раза в день.

Вскоре Вера уже отплясывала в новых туфлях, а потом и играла в свой любимый волейбол.

Н.Л. Угрюмова, г. Череповец



Был знак,

Осенью 1993 года я был прооперирован в онкологическом диспансере - меланоме кожи подключичной области. Многие понимают, что значит рак для 39-летнего мужчины, имеющего жену и двоих детей, хорошую работу.

Через полтора месяца после первой операции - вторая, удалили региональные лимфоузлы справа. Врач назначил химиотерапию. Но я отказался, так как по статистике при таком заболевании этот курс не дает положительного результата. После операции дали мне 2-ю группу инвалидности, уволили с работы по состоянию здоровья, назначили нищенскую пенсию. Мучила тревога за судьбу детей, самочувствие было ужасно скверное. Сильная слабость. Все время было холодно, и я старался потеплее укутаться.

Страстное желание жить не покидало меня. Стал читать литературу о нетрадиционных методах лечения. В детстве я был крещен, но церковь до болезни не посещал. **А когда заболел, отношение к религии изменилось.** В церковь меня привела жена. Я не знал, как себя вести, не знал слов молитвы, а слезы наворачивались на глаза.

Искренне поверив в силу Господа Бога нашего Иисуса Христа, я стал посещать церковь. Уповав на Бога, начал заниматься самолечением: диета, травы, закаливание. Не сразу

нашел нужный набор трав - через год после операций пошли метастазы. Но с избранного пути я не свернул, и еще через шесть месяцев лимфоузлы перестали болеть и почти не прощупывались. Когда я пришел на прием, врач удивился: «Впервые вижу, чтобы силой воли человек убрал такие лимфоузлы». Сила воли нужна, но этого мало. Надо общаться с природой, созданной Богом.

Травы, которыми лечился, не перечисляю. Их подбор должен быть индивидуальным с учетом всех болезней. Диета очень строгая - без животной пищи. Закаляться начинайте постепенно, время года значения не имеет. Не бойтесь и не останавливайтесь. Если есть река или другой водоем, купайтесь ежедневно круглый год. Очень важны процедуры по очистке организма. Не курите, не пейте спиртное, чай, кофе.

А главное - больной должен знать правду о своем недуге. Тогда он сможет принять правильное решение и бороться за свою жизнь.

Сейчас я практически здоровый человек, группа инвалидности не установлена. Если у кого-то есть желание пройти тем путем, которым шел к исцелению я, мой адрес: 91040, Украина, г. Луганск, ул. Ватутина, д. 97, кв. 39.

**Виктор Анатольевич
Негода,
«Самоисцеление
и долголетие»**



Боярышник

10 столовых ложек похлебки. В этом случае можно дополнительно выпивать приблизительно по чашке настоя полыни в день.

Его приготовление

Первые 5-6 дней настаивать в горячей воде маленькую щепотку полыни в течение 10 сек., впоследствии же настаивать ее никак не больше трех секунд! Приготовле-

Оздоровления

ШКОЛА

Всем онкобольным по книге!

Всем онкобольным вместе с травой болиголов на один курс лечения высылаю бесплатно свою книгу «Исцели себя сам» - о профилактике и лечении рака и других заболеваний, а также брошюру о лечении болиголовом. Да, я не оговорился - бесплатно. Уверен, благодаря моему особому отношению к онкобольным (сам в былые времена столкнулся с этим недугом), я уже 10-й год живу на этой земле.

Кроме того, высылаю вахту трехлистную, чистотел, корень валерианы, родиолу розовую (золотой корень), пион уклоняющийся (марьян корень), левзею (маралий корень), северную линнею (подколонную траву), сабельник болотный, корневище кубышки желтой и еще несколько десятков наших северных лекарственных растений, а с ними - аннотации.

**Иосиф Иосифович Широкий, травник-целитель,
165420, Архангельская обл., г. Сольвычегодск,
ул. Урицкого, д. 10, кв. 31, тел. 2-44-11**

На основе моих последних наблюдений

Я могу обнадежить людей, болеющих раком! Рак является самостоятельным образованием, питанием которому, по моему убеждению, служит лишь твердая пища, употребляемая человеком!

Развитию опухоли способствует также находящийся поблизости источник земного излучения. Во время лечения это новообразование, так сказать, погибает от истощения, в то время как в моей сме-

си содержатся все необходимые организму минеральные вещества, микроэлементы и витамины, которые и позволяют больному, дополнительно принимая соответствующие настои, хорошо себя чувствовать. Согласно последним наблюдениям, можно (а иногда даже должно) съедать одну-две тарелки в день лукового супа. Внимание: именно супа, а не просто лука! Я советовал это тем, кто не мог выдержать моего соколечения из-за слабости. Если же в этом супе нет потребности, тогда можно или совсем без него обойтись, или только в середине дня съедать одну тарелку супа (в этом случае есть вечером суп не надо). Так как этот суп идет только на пользу здоровью, я и ре-

комендую его всем больным раком. Таким образом, во время моего курса голодания (ПК) больной не будет страдать ни от голода, ни от жажды.

Для поддержания сердечной деятельности следует принимать с утра от 20 до 40 капель боярышника в зависимости от веса. Больные раком, у которых к тому же и диабет, должны продолжать получать инсулин; впрочем лекарства плохо совместимы с моим соколечением и, по всей видимости, недействительны в это время. **Внимание! При раке печени и раке желчного пузыря нельзя съедать тарелку лукового супа за один раз! Лучше всего выпивать каждый час примерно по**

ЧТО ОДОЛЕЮ РАК...

амятем мне один удивительный случай. В феврале 1993 года попросили у меня настойку болиголова для больной родственницы, Натальи. За семь месяцев до этого у нее была удалена грудь.

Вскоре появились боли в бедре, стала хромать, затем и вовсе слегла. Обнаружились метастазы, в том числе и в матку. Больная уже не вставала с постели. Болиголов не помогал. Женщина, приходившая за лекарством, попросила: нет ли настойки красного мухомора? Была у меня такая настойка. Дал. Недели через три-четыре снова пришли: нет ли чего по сильнее болиголова с мухомором? Тогда я дал настойку борца высокого - аконита, одного из самых ядовитых у нас растений. Научил, как пользоваться: только наружно, для кратковременных примочек, чтобы утихомирить боль.

За ходом лечения я не наблюдал, и невольно закралось в душу подозрение, когда ее

родственница слишком зачастила за борцом - одной поллитровки настойки едва хватало на 3-4 недели. Уж не употребляют ли ее на какие-нибудь другие цели? Но, как выяснилось потом, примочки ставили больной не 1-2 раза в сутки

Борец - по хвори спец!

и не на час, а в несколько раз чаще, и даже оставляли на ночь. Мало того, давали настойку внутрь, сначала каплями, затем чуть ли не по чайной ложке три раза в день - мол, вдруг поможет, ведь все равно вот-вот помрет.

Но признаков отравления не было. Напротив, общее состояние больной постепенно улучшилось, она начала приподниматься в постели, появился аппетит. Боли понемногу отступали, набухшие багрово-синими узлами опухоли на груди и в промежности стали бледнеть и уменьшаться. Никаких перерывов в лечении не делали. А в конце октября Наталья поднялась на ноги.

Моей заслуги тут не было никакой. Я всего лишь готовил снадобье из корней борца, причем родственники больше распоряжались им на свой лад, взяв на себя всю ответственность. Люди грамотные, они сумели правильно распорядиться лекарством. Наградой им было выздоровление близкого человека.

Сушеные корни борца я настаиваю обычно из расчета 2 столовые ложки на бутылку водки, выдерживаю в темном месте от трех до пяти дней. Трехдневная настойка - для приема внутрь, семидневная - наружно, для примочек. В некоторых очень редких случаях концентрацию я удваиваю, то

есть кладу четыре столовые ложки на пол-литра водки. Настаивание тоже может быть увеличено до двух недель. Все эти вариации бывают нужны для индивидуальных случаев.

Рим Ахмедов,
«Одолень-трава»

Борец
высокий,
или
аконит

Сок чистотела - это дело!

На нашей улице жила молодая симпатичная женщина, Антонина. Ей было 45 лет. Она тогда и не знала, что больна. Ушла на работу во вторую смену, а оттуда ее на «скорой» привезли. Обследовали, а у нее - рак желудка. Выписали из больницы через месяц, а родным сказали, чтобы готовились - долго не протянет, месяца три и все. Страшно было смотреть, как увядает эта женщина.

Антонина пошла к нашей бабушке Василисе и попросила сок чистотела. Та сказала, что сок этот очень ядовитый и принимать его нужно по 5 капель на стакан воды натошак. И только! Антонине тогда все равно было, вот и выпила она литровую баночку за два дня. А позже опять к Василисе - за соком. Обманула, сказала, мол, разбила. Дала ей Василиса еще литровую банку и больше ее не видела. Потом только узнала, что Антонина через 3 месяца на работу вышла. Врачи, которые уже «похоронили» ее, удивились, когда она на прием пришла жива и здорова. А обследования показали, что нет больше рака.

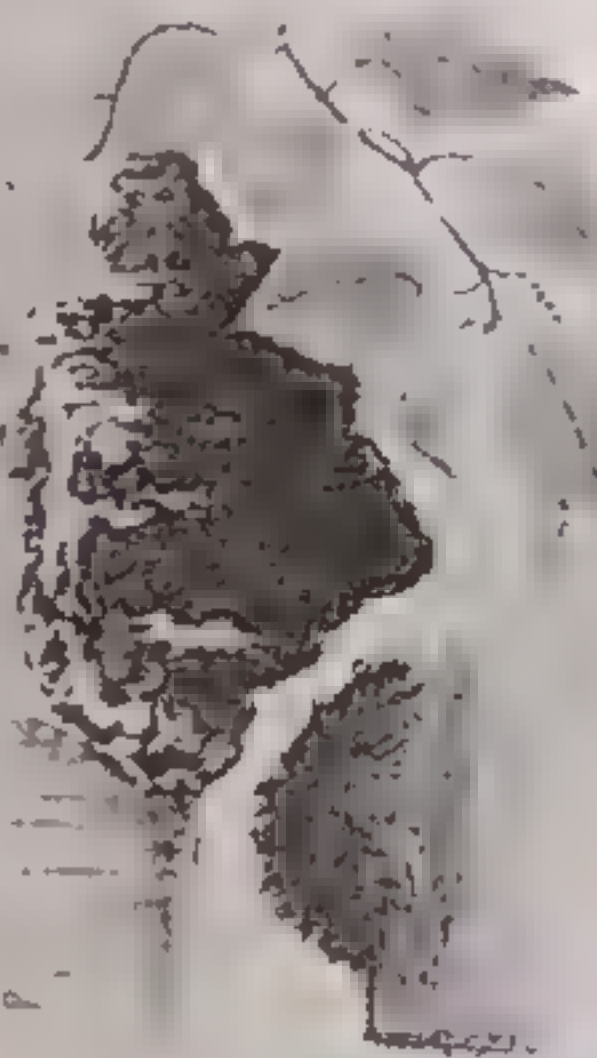
А Антонина тогда думала: «Все равно умру», - и пила этот сок по 100-граммовой рюмочке. Стала выходить черная грязь из организма, организм начал очищаться. Вот так и помог чистотел победить рак.

В.А. Соловьева, Хабаровский край

Чага пойдет во благо

Мне как-то в разговоре мужчина рассказал о своей матери. У нее был рак желудка, так он каждый год заготавливал гриб чагу. Пила настой мать этого гриба постоянно - на протяжении 10 лет. Сейчас ей уже 86, и чувствует она себя прототлично.

А.И. Крыжевская,
Тверская обл.



● В какой-то газете мой дедушка прочитал как предотвратить рак желудка, - и с тех пор свято следует указаниям. Фруктов, овощей в день он ест не меньше пяти порций - правда, не очень больших. За один раз на столе у деда стоят: 200 г сока, столько же салата из свежей зелени, 100 г резанных отварных овощей, четверть стакана сухофруктов и какой-нибудь свежий фрукт. «Лучше всякого мяса, - говорит дед, - да и для здоровья полезней!» И действительно: ему 75 скоро, а выглядит на 50!

К.Н. Дмитриев

Еще об удивительных свойствах лукового супа

ние-лукового супа: луковицу размером с лимон вместе с наружной коричневой кожурой мелко порезать, поджарить на растительном жире или масле (пока лук не станет золотисто-коричневым), затем добавить 1/2 л холодной воды и варить до тех пор, пока лук как следует не разварится.

Потом добавить какой-нибудь растительный бульон и все вместе энергично перемешать. После этого процедить, употреблять лишь прозрачный суп - без лука! Вы увидите, что этот суп очень вкусный!

Поскольку мои достижения в лечении рака и лейкемии отрицаются врачами и особенно так называемой наукой и учеными, я позволю себе высказать свою точку зрения.

Когда осенью 1988 г. я проводил мой «Полный курс лечения от рака», питаюсь одновременно луковым супом, моя жена также ела вместе со мной эту похлебку, причем, естественно, съедала и лук вместе с добавками, чего я, конечно, в течение курса делать не мог. Она страдала остеопорозом (уменьшение содержания извести в костях) позвоночного столба; ее болезнь считали неизлечимой и наш домашний врач, и я. И каково же было удивление, когда она излечилась, после того как в течение 17 дней ела луковый суп. Она и

сейчас в свои восемьдесят шесть лет еще работает (1991 г.). Мы теперь часто едим луковый суп и, кроме того, суп из кожуры бобов и сделали открытие, что, оказывается, эта сухая кожура является полноценной пищей. После варки сухая кожура становится свежей и может также употребляться как салат. Эта кожура до сих пор, насколько я знаю, применялась лишь в виде настоя в качестве средства от диабета. Как правило, эти пустые стручки выбрасывались или сжигались! Отныне голодная смерть, кажется, не грозит никому (речь идет, конечно, прежде всего о сортах бобов без волокон; сорта с волокнами можно использовать лишь для настоя или похлебки из кожуры бобов!).

Рудольф Бройс,
«Вестник Надежды
из Нашего дома»



Все секреты

Если вы не носите тесную обувь и у вас появилась мозоль под правым мизинцем, обратите внимание на вашу печень. Это, как правило, первый признак ее неблагополучия. Что нужно для того, чтобы печень была здорова?

Появилась коль мозоль

Ночью, когда мы спим, все органы отдыхают. И только она трудится - усердно чистит кровь, собирает и сгоняет шлаки в желчный пузырь. И если не позавтракать до 7 часов утра, желчь с токсинами остается в нас, весь световой день отравляя организм. А первым завтраком может быть все, что легко приготовить. Но лучше выпить полстакана отвара шиповника или любой травы. Можно и просто чашечку чая, кофе, воду. Такой ранний завтрак предохраняет от гастритов, холангитов, дискинезии желчевыводящих путей, желчекаменной болезни, мочекишечного диатеза, запоров, геморроя.

Второе важнейшее условие нормальной работы печени - дробное питание. Просто съешьте сухарик или несколько долек сушеных размоченных яблок, изюм, орехи. Это поможет организму безболезненно дробить камни и выводить песок из желчевыводящей системы. Семи-восьмиразовое питание положительно влияет и на гормональную систему.

Печень - своеобразная химическая фабрика питательных веществ организма, вмонтированная между системами пищеварения и кровообращения. И нарушение работы этого сложного механизма - причина заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. И зачастую отеки на ногах появляются не от нарушения сердечно-сосудистой системы, а из-за плохого лимфооттока в печени.

Первым вестником серьезных заболеваний печени является ощущение тяже-

сти в правом подреберье после приема пищи, отсутствие интереса к любимым блюдам, горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна. Обычно все эти симптомы усиливаются после приема жареной, жирной, консервированной, копченой пищи. И если вы вовремя не обратите на них внимание, они могут длиться годами, способствуя образованию песка, камней, воспалительных процессов и циррозу.

Светлана Ильина,
«Худеем вместе»



«Гасит» чувства телевизор

Оказывается, чем дольше мы сидим у телевизора, тем дальше мы от полноценного секса.

Посмотрит девушка очередной сериал - и чувства, которые он у нее вызвал «изымаются» из секса. А боевики, которыми увлекаются юноши, сначала наполняют их по уши гормонами, а потом заставляют пережить вместе с героями happy end. Все! На постель его уже не хватает. Вроде и хочется, а не получается. Спортивные передачи, например футбол, тоже стимулируют бурную выработку гормонов. И до конца соревнований не позволяют болельщику расслабиться. По окончании матча он просто кипит. Но увы, в постели быстро кончает. А перескакивая с одной развлекательной программы на другую, мы загружаемся ненужной информацией, теряем остроту реальных ощущений. В лучшем случае нас ожидает вялый оргазм.

Юлия Донская, «Спид-супер»

Человек, полезен бег!

В одном из недавних исследований установлено, что пешие прогулки или пробежки трусцой продолжительностью 30 минут трижды в неделю не менее эффективны при депрессии, чем лекарства. В группе из 156 человек, страдавших депрессией (средний возраст - 57 лет) часть пациентов получали антидепрессанты, а часть занималась регулярными физическими упражнениями. Через 16 недель у 60-70 % больных в обеих группах не было выявлено признаков депрессии.

«Будь здоров»

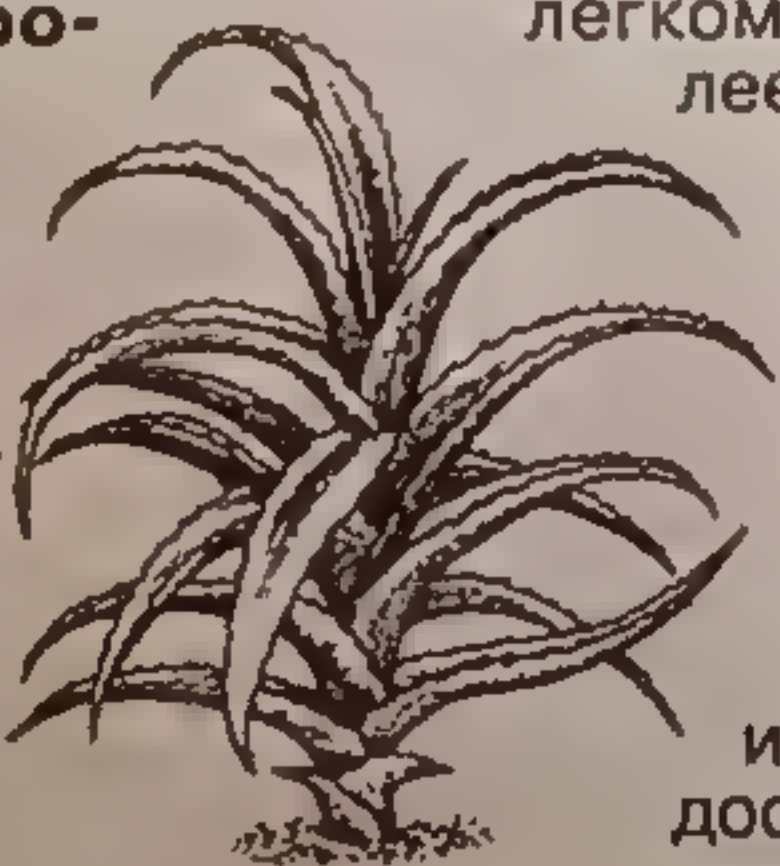
Айболит ведет прием

На Полесье листья аира болотного кладут на столы и подоконники, у порога в канун Святой Троицы. А в вечер под Ивана Купала дают домашним животным против порчи. Пятого мая вешают ветки и пучки этого растения по косякам окон и дверей, чтобы отогнать всякое зло, которое может войти в дом или квартиру.

Алоэ древовидное - это Стрелец в лучших своих проявлениях. Цель его жизни - помогать людям. Но станет врагом тем, кто относится к нему с антипатией или насмешкой. Более всего растение напоминает священника или врача, к которому идут за помощью и получают ее.

Алоэ не любит жить в до-

мах легкомысленных, болтливых, невоспитанных хозяев. Не любит непоследовательных и неуправляемых Овнов, его раздражает ленивая заносчивость Львов, легкомыслие Водолеев. Прекрасно он чувствует себя рядом с Тельцами, Скорпионами, Раками. С остальными знаками зодиака взаимопонимание достигается после долгого привыкания. Прекрасно соседствует алоэ с лицами, всерьез занимающимися медитационными практиками, лечебным голоданием, психотерапией и психологией. Удивительно гармонично он чувствует себя в жилищах врачей, учителей, философов-



аналитиков.

Этот цветок способствует влиянию важных людей. Отвар стебля многолетнего растения (7-10 лет) облегчает зачатие. Свежий сок закапывают в нос (по 5-8 капель) для повышения устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Сок улучшает аппетит, помогает при плохом пищеварении, запорах, болях в области печени, при недостаточном выделении желчи и при обильном выделении слизи из кишечника.

Фармакологи установили, что **настой цветков, стеблей и листьев барвинка** малого разрушает раковые опухолевые клетки, особенно если опухоль находится в горле, голосовых связках, корнях бронхов.

В Индии для увеличения потенции растирают в порошок листья и цветки барвинка малого вместе с дождевыми червями и эту смесь по ст. ложке съедают с любым мясным блюдом 1-2 раза в день.

Те, кто зашивает этот порошок в ладанку и носит на

Дай срок -

Барвинок



113 ГАЗЕТ

Читаем по губам

Как считают медики, форма и вид губ могут служить диагнозом. Если губы слишком узкие - у вас, вероятно, проблемы с поджелудочной железой и сильно понижена кислотность. Это препятствует нормальному обмену веществ, а в результате - быстрая утомляемость, боли в желудке и расстройство кишечника.

Бледные, бескровные губы - признак малокровия, недостатка в организме красных кровяных телец. Необходимо принимать лекарства, возмещающие дефицит железа. А если верхняя губа тоньше нижней, это может быть признаком неполадок с прямой кишкой: трещин и воспаления на ее стенках.

Так что, крася по утрам губы, следите не только за красотой, но и за здоровьем.

Александр Светланов, «Лекарь»



Ящуром животные заражаются друг от друга. Но главный распространитель - человек. Вирус переносится на одежде и обуви, на руках и волосах. Даже колеса автомобилей могут быть временным пристанищем ящура.

Но если бы человек был только переносчиком! Увы, он тоже болеет ящуром, и довольно тяжело. Заражение происходит через микротравмы и микропорезы при прямом контакте с животными. Поэтому особенно рискуют люди, работающие со скотом.

Также вирус проникает в организм и через продукты питания. Легко заразиться, отведав сырого молочка, сливок, мороженого, сметаны, сливочного масла и плохо проваренного мяса больного животного. Даже подышав воздухом с вирусом, можно подхватить заразу - он с пылью проникает в дыхательные пути.

Не просто ящур распознать

Обычно от его попадания в организм до появления клинической картины проходит 1-12 дней. Ящур начинается остро: повышается температура до 38-39,5 градусов, появляется озноб, головная боль, боли в мышцах, костях, пояснице. Через сутки появляется сухость во рту, жжение, боли при глотании. На слизистых полоски рта возни ка ю т

тягивается до нескольких месяцев и даже до года. Болезнь течет мучительно, но смертельные случаи редки. И связаны они обычно с сердечной недостаточностью.

А распознать ящур не просто. Его легко спутать со стоматитом, ветряной оспой, авитаминозом. Но помогают специальные лабораторные методы выделения вируса. Все больные госпитализируются.

При лечении особое внимание уделяется диетическому питанию. Предпочтительны молоко, простокваша, сливки, сметана, йогурты, яйца всмятку, жидкие каши; слизистые супы, рыбные и мясные суфле, фруктовые кисели, обильное теплое питье разбавленных фруктовых соков и морса смородины.

Избежать заболевания помогут меры, доступные каждому:

- не пить сырое молоко;
- кипятить молоко 3-5 минут или нагревать полчаса при температуре 85 градусов;
- не покупать продукты (молоко, сметану, масло, мясо, сало, копчености) с рук в сомнительных местах;
- подозрительное мясо следует проварить некрупными кусками в открытой посуде часа 3;
- при работе с животными обязательно соблюдать правила личной гигиены.

Наталья Бушева, врач, «Врачебные тайны»

Медь полезна ведь!

Микроэлементы не только очень важны для работы многих систем и органов, но и защищают нас от рака. Совсем недавно китайские ученые обнаружили, что у больных онкологическими заболеваниями количество микроэлементов в печени, в волосах и некоторых других органах резко снижено. Возможно, это и послужило толчком для развития опухоли. Богатая микроэлементами диета может быть неплохим средством профилактики. От рака особенно хорошо защищают медь и марганец.

«Сам себе лекарь»

Айболит ведет прием

шее, будут иметь успех в торговле.

Русские знахари предлагают сбор трав, который хорошо помогает при импотенции: аир, барвинок, кубышка в соотношении 1:1:1. Измельчить, залить 250 мл водки. Варить на слабом огне 7-9 минут.

мами сжигали цветы в кострах, чтобы их без нужды никто не беспокоил.

Эти цветки обладают паразитическим свойством: если их смешать с кровью самки удода и подмешать эту смесь к маслу в лампаде, то всем присутствующим

лишится силы и храбрости. Хотя кроме магических свойств эти растения обладают и лекарственными: мочегонными, желчегонными, противовоспалительными, обезболивающими.

Жасмин - кустарник с ароматными белыми цветками, растение ночи, покровитель любовных игр. Его запах помогает мужчине пробудить холодную к нему женщину к любовной игре. Жасминовый чай очень популярен в Китае. Цветки собирают в период цветения и сушат в тени. Затем заваривают кипятком и пьют как чай.

В. Бендик, целитель, Киевская обл., «Магия»

поможет барвинок

Принимать по 7-9 капель один раз в рассветное время, а второй - в вечерние сумерки.

Замечено: если бросить цветы василька синего или лугового в костер, а после этого смотреть на небо, то покажется, что звезды шевелятся. Дым от сгоревших цветов, если его вдыхать, наводит панический страх. Ворожеи перед своими до-



Василек

покажется, что их ноги и руки болтаются в воздухе, а головы находятся на месте рук. Если храбрецу вдуть это снадобье в нос, то им овладеет сильный страх, и он моментально



Посидим, поохаем...



Из-за храни почами не сплю

Нет ли у кого верного рецепта от храпа? Это так изматывает!

Н.В. Кубицкая,
443047, г. Самара,
ул. Пугачевская,
д. 19, кв. 47

У мамы грыжа

У моей мамы старелая грыжа, почти 30 лет. А сейчас она дает о себе знать. Какие народные средства помогут? Или все-таки придется к хирургу обратиться?

О.А. Посредникова,
г. Архангельск-23

Чем одышку вылечить?

Читала, что от одышки помогает прополис с маслом. Но вот пропорций не знаю. Может, кто подскажет? Или еще какие средства посоветует?

О.Д. Савинова,
663603, Красноярский край,
г. Канск-3,
д. 242, кв. 22

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» — спецвыпуск, «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр
1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Помогите известить шишки и волос!

Прочитала я в газете, что семена ко-
ровяка помогают от шишек на ногах из-
бавиться. Кто может ими поделиться?

А может быть, и для моей невестки
рецепт найдется? У нее на стопе ранка,
а из нее мелкий волос выходит. Кто зна-
ет, что это такое? И если есть у кого
средство, чтоб вывести этот волос,
вышлите, пожалуйста. Мы все оплатим.

Нина Григорьевна Кудряшова,
416181, Астраханская обл.,
Володарский р-н,
с. Козлово,
ул. Октябрьская, д. 36

Мне бы вылечить почки

Мне только 47 лет, а почки совсем
отказывают. Очень прошу откликнуть-
ся, если кто знает, как лечить гломе-
рулонефрит. А еще нужны кора зрелой
пихты, золотой корень, колючка и бук-
вица. Напишите, кто может их выслать.
Все расходы оплачу.

**Зинаида Владимировна
Демина,**

140404, Московская обл.,
г. Коломна-4,
ул. Девичье поле, д. 5, кв. 110

Пародонтоз порадил до слез!

На вид у меня зубы нормальные, но
сильно шатаются — приходится вытаски-
вать. Подскажите, как вылечить пародон-
тоз проклятый!

Ю.А. Павлова, Тверская обл.

Мешает шишка на ноге

Помогите избавиться от шишки на ноге. Из-за нее
не могу носить хорошую обувь и много ходить. Что
мне делать?

Ольга Милованова,
391024, Рязанская обл., Рязанский р-н, д. Деулино

Как с диабетом справиться?

Меня мучает сильная одышка и шум
в голове. А у внука (ему 22 года) са-
харный диабет. Посоветуйте, какие тра-
вы нам пить.

Клара Семеновна Валеева,
660118, Красноярск, п/я 15708

У нас расхи начина

Уважаемые читатели, знахари, травни-
ки, откликнитесь! У меня на руках и ногах
очень много волос и усы расти начали.
Если кто чем-нибудь может помочь, на-
пишите! Ведь так хочется иметь краси-
вую и гладкую кожу! А тут еще полнота...
Как от нее избавиться? Буду признатель-
на всем, кто даст совет.

Б.Е.Егорова, г. Ульяновск

Конкурс: «Мои записки от болячки!»

Объявлен конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ
о способах оздоровления
под названием: «Мои записки
от болячки».

Это должны быть дей-
ствительно любопытные
рассказы о случаях при-
менения нешироко извест-
ных снадобий. Заметьте:
прежде всего — любопыт-
ный случай! Естественно,
с подробным описанием
способа изготовления и
применения целительного
средства.

Итоги I тура конкурса под-
ведем накануне Нового года.

Для победителей назна-
чено: 5 первых премий по
1000 рублей; 10 вторых пре-
мий по 800 рублей; 20 тре-
тих премий по 500 рублей.

Для начисления премий
необходимы следующие
данные о каждом авторе:
ФИО; серия, номер паспор-
та; место прописки; дата
рождения; номер страхово-
го свидетельства государ-
ственного пенсионного
страхования; ИНН (иденти-
фикационный налоговый но-
мер).

Ждем ваших материалов!

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Газета зарегистрирована в Минюсте РФ по печати Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Без регистрации Министерством РФ по делам связи, телекоммуникаций и информации Св. №77-9101 от 31.03.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., Северодвинск, ул. Плюснина 3</p> | <p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 353 Тираж 336.620 экз.</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»</p> <p>Индекс 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ</p> <p>Цена в розницу свободная.</p> | <p>Время подписания в печать: по графику - пятница 17.00 фактически пятница -17.00.</p> <p>Еженедельник, объем 1 п. л.</p> | <p>http://www.aibolit.arh.ru e-mail: aibolit@severodvinsk.ru</p> <p>Секретарь: (8184) 55-28-66 Отдел реализации: (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т.факс: (8184) 55-16-53 Отдел дизайна: (81842) 333-20</p> | <p>Директор Редактор Корреспонденты Художник Набор текста Корректор Зав. компьютерного отдела Дизайн-верстка Web-редактор</p> <p>Барболина Т.Е. Крылова И.В. Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В. Верещагина Е.П. Улановская Н.Д. Ефименко Е.Л. Лузин Ю.Ю. Шошина О.Ю. Русанов М.П.</p> |
|---|--|--|--|--|

«Ай, болит!» предупреждает: прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Айболит!

№40(324)
2 октября 2001 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболинским и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- От такой груди глаз не отводи!
- Такая сводка: поможет солодка
- Йод от нарывов спасет 2-3

Айболит ведет прием:

- От солнца «цветет» кожа
- Лечат дома аденому?
- Бритва, к тебе молитва! 4-5

Школа оздоровления:

- Масло льняное - лекарство деловое... 6-7

Посидим, поохаем... 8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на первое полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).

Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

Первый номер газеты «Дюймовочка» вышел 24 сентября.

Спрашивайте газету на узлах связи и в киосках. Газета распространяется пока только в розницу.



Вот вам средство от бронхита

Уж не один человек просил средство от бронхита. Моим внукам голубая глина хорошо помогает. Я ее разведу теплой водой, да на ночь девочкам верхнюю часть груди и намажу. Слой делаю не очень тонкий. Сверху положу целлофановый пакет, обвяжу марлей - и под теплое одеяло. Если только-только заболели, хватит 2-3 раз. А уж при запущенной форме неделя понадобится.

Н.Ф. Деревянко,
Ставропольский край

Нужны черника и орехи

Ухудшается у меня зрение. Может, вышлет кто чернику, очищенные кедровые и лесные орехи (лещину)?

А я могу поделиться семечками подсолнуха - громадный солнечный цветок (высота - 3 м, шляпа - до 60 см) - и другими редкими культурами.

Юрий Павлович Шитов,
427968, Удмуртия,
г. Сарапул-8, а/я 148

А так хочется жить!

Мне 45 лет, я больна раком и мне очень хочется жить. Уже удалены обе груди, прошла 11 курсов химиотерапии и 3 курса облучения. И ничего не помогает. Сейчас метастазы в рубцах и подкожные (вплоть до пояса).

Умоляю, помогите. Напишите мне, кто лечился смесью водки с маслом по Шевченко и кому это помогло.

Тамара Малышева,
163061, г. Архангельск,
ул. Гайдара, д. 23, кв. 5

Есть алтей, пиши скорей!

Желающим могу выслать (по России) корни боярышника, шиповника, чернопольника (полыни обыкновенной), сабельника, копытня, окопника, девясила, алтея, стальника, крапивы, одуванчика, конского щавеля, цикория, аира. От вас: конверт с о/а.

Татьяна Алексеевна Каршиева,
238043, Калининградская обл., Гусевский р-н,
п/о Михайлово

Ждем газету как хорошего друга

Низкий поклон, сотрудники «Ай, болит!», за ваш труд! Ждем каждый номер, как хорошего друга. Думаю, ни в одной стране мира таких газет нет и быть не может. Особое сердечное спасибо художнику Е.П. Верещагиной. Одни рисунки ее уже лечат, столько в них тепла, добра, света, радости, красоты и чуда.

М. И. Чурова,
Московская обл.

Как лечить эндометрит?

У меня эндометрит (воспаление матки). Если кто вылечился с помощью трав - помогите и мне. Буду очень признательна.

Елена Гвардина,
143200, г. Можайск,
ул. Московская, д. 40, кв. 82

Мухоморы закончились!

Уважаемые читатели, спасибо за доверие, но больше мухоморов нет.

А. Ржонин,
г. Петрозаводск

Замучила гипертония

Я мучаюсь гипертонией уже лет двадцать. А недавно муж умер - так совсем худо стало. Страшные головные боли, нарушено кровообращение. В голове все время шумит. А сейчас еще и аритмия добавилась. Сил больше нет... Научите, как с болячками справиться!

Н. Козлова,
171472, Тверская обл.,
Кесовогорский р-н,
п/о Лисково

САМ СЕБЕ



От ревматизма лабазник помог

Есть немало средств, которые применяют для растирания мышц и суставов при ревматизме.

Вера Николаевна Толмачева, преподаватель биологии в колледже, готовит по собственному рецепту от этой болезни мазь из корней таволги - ее еще называют медовником, лабазником.

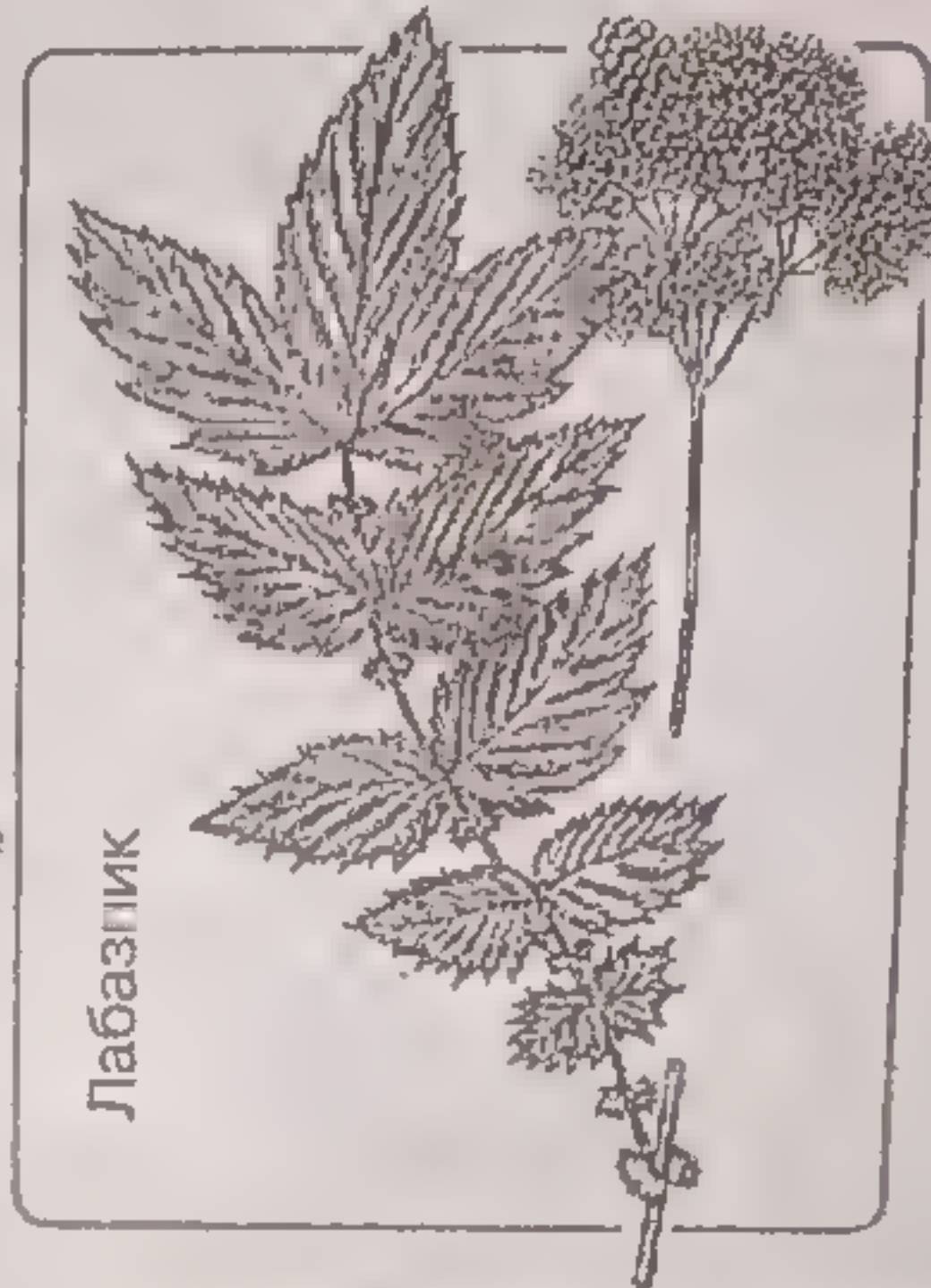
«Я своей мазью быстро укрощаю ревматизм у свекрови, - рассказывала Вера Николаевна. - Часть измельченных в порошок корней сме-

шиваю с 5 частями коровьего масла - и все. Настаивать после этого мазь не нужно, она уже готова к использованию. Как только ревматизм у свекрови «просыпается» - обычно это случается весной и осенью - я сразу же готовлю свое средство, растираю им суставы и мышцы - и боль сразу отступает.

Впрочем, таволга и от других бед спасает. Муж мой, если вдруг начинает болеть зуб, прикладывает к нему кусочек корня, и вскоре становится легче. А сын отваром этого растения раз в неделю моет голову - для укрепления волос.

Цветы и траву таволги я собираю в июле и в августе, во время цветения, а корни - осенью. Говорят, только в этом случае она может помочь в лечении».

*В. Александров,
Ленинградская обл.*



Лабазник

Платок пуховый - ты здоровый!

У нас в семье пятеро детей. То у одного горло заболит, то у другого... А на лекарства аллергия бывала. Вот и приходилось выкручиваться, искать другие способы лечения. А лучше всего оказались пихтовое масло да пуховый платок.

Занедужит малыш, я горлышко ему маслицем смажу да платочком стареньким замочу. Так ночи 2-3 с сухим компрессом и спит. А коли дома сидит, так и день в платке проходит. Кашель и стихнет незаметно.

Платок пуховый я потом и при болях в ногах, руках да пояснице применять приновилась.

А сейчас полосочку лечебную из нашего знаменитого донского пуха связала. И при гайморите, и при головной боли от нее польза большая.

А еще плед пуховый связала. Весит он 700-800 г, а уж как хорошо суставы прогревает да успокаивает! От холода и простуд спасает. У кого возможность есть, свяжите такие вещи - не пожалеете. Ну а если кому уж очень нужно - пишите. Поделюсь и опытом лечения, и полосочку пришлю.

*Надежда Ивановна
Скороходова,
403533, Волгоградская обл.,
г. Фролово,
ул. Подгорная, д. 156*

Лен многими хвален!

В нашей местности онкобольные после химиотерапии и облучения пользуются маслом из льна. стакан раздавленных (размолотых) семян высыпают в литровую стеклянную банку и почти доверху заливают подсолнечным маслом - лучше холодного отжима. Банку эту ставят на водяную баню и греют, не доводя до кипения, 2-3 часа. Потом закрывают крышкой, убирают подальше от света и настаивают сколь угодно долго, время от времени помешивая. Когда льняная масса плотно осядет на дно - масло сливают и используют для готовки каш и салатов.

Им же смазывают горло при потере голоса, хрипоте и воспалении верхних дыхательных путей.

Г.М. Гуржий, Белгородская обл.

Лет в 20 у моей подруги начались проблемы из-за груди. Дело в том, что ее фактически не было. Просто до поры до времени Настя не обращала на это никакого внимания: много занималась, училась в институте. А тут вдруг влюбилась...

И один компонент принесет комплимент

В газетах и журналах мы находили рекламы средств по увеличению груди. Но все эти крема очень дорогие. А в какой-то статье был описан состав одного из таких средств. В него входила манжетка. С большим трудом мы с подружкой отыскивали эту траву. И еще

прочитали, что она является кровоочистительным средством. Ст. л. травы Настя заливала стаканом кипятка, кипятила минуты 3. А пила отвар утром и вечером по стакану. Вкус у него оказался

просто прекрасным!

Настя начала принимать отвар и одновременно замораживала его, а кубиками льда протирала грудь. И уже через месяц стали видны результаты. А когда Настя начала делать специальную гимнастику, грудь достигла 3-го размера!

Я тоже увлеклась гимнастикой. Занималась 3-4 раза в неделю и добилась ощутимого результата даже без манжетки.

Вот эти упражнения:

♦ Стоя на четвереньках, носки ставила на край стула. «Переступая» руками, на счет 1-4 отходила от

От такой груди глаз не отводи!

стула, выпрямляя ноги. На счет 5-8 возвращалась в исходное положение. Делала так 3-5 раз.

♦ Руками упиралась в пол, носки на краю стула. Ноги и все тело выпрямляла и отжималась от пола 6-16 раз.

♦ Вставала на колени, руки - на полу, намного шире плеч. Отжималась, сгибая руки в локтях, грудью касаясь пола. 6-16 раз.

♦ Вставала прямо, ноги

шире плеч, носки врозь. Руки с гантелями весом 2-2,5 кг сгибала перед грудью. Разводила руки в стороны, затем энергично соединяла перед грудью. Со временем усложнила упражнение: одновременно с движениями рук в стороны выполняла полуприседания. 6-16 раз.

♦ Исходное положение как и в предыдущем упражнении. Руки с гантелями разводила в стороны на уровне плеч и слегка сгибала в локтях. Отводила руки назад, сводя лопатки. 6-16 раз.

♦ Вставала прямо, руки сгибала перед грудью, ладони сложены. Из всех сил сжимала и расслабляла ладони, удерживая каждое положение 2-3 секунды. Манекенщицы повторяют это упражнение, простое, но эффективное, сотни раз. Начав с 15-20 повторов, постепенно догоняйте их.

ДОКТОР

Каждый раз, когда приезжаю к друзьям в Мытищи, поражаюсь неутомимой энергии их соседки - бабушки Маши. С утра до вечера копается она в огороде без жалоб на всякие там хвори-болячки.

- А ведь ей уже, наверное, за семьдесят перевалило, - не удержался недавно

и спросил приятеля, кивая на беленький платочек, мелькающий над соседними грядками.

- Если бы, - хмыкнул тот, - она в марте свое 90-летие отметила!

И, не сдержав любопытства, я решил познакомиться с бабушкой Машей.

- Какого-то особого секрета тут нет, - ответила ста-

рушка на мой вопрос. - Просто ежедневно пью отвар из корней солодки. Прадед мне говорил, что средство это не только при климаксе и импотенции помогает, но и организм омолаживает. В готовке же отвара ничего сложного нет. Столовую ложку сухого измельченного корня заливаю стаканом ки-

Такая сводка: поможет солодка

пятка и настаиваю полчаса на водяной бане. Потом даю минут 10 ос-

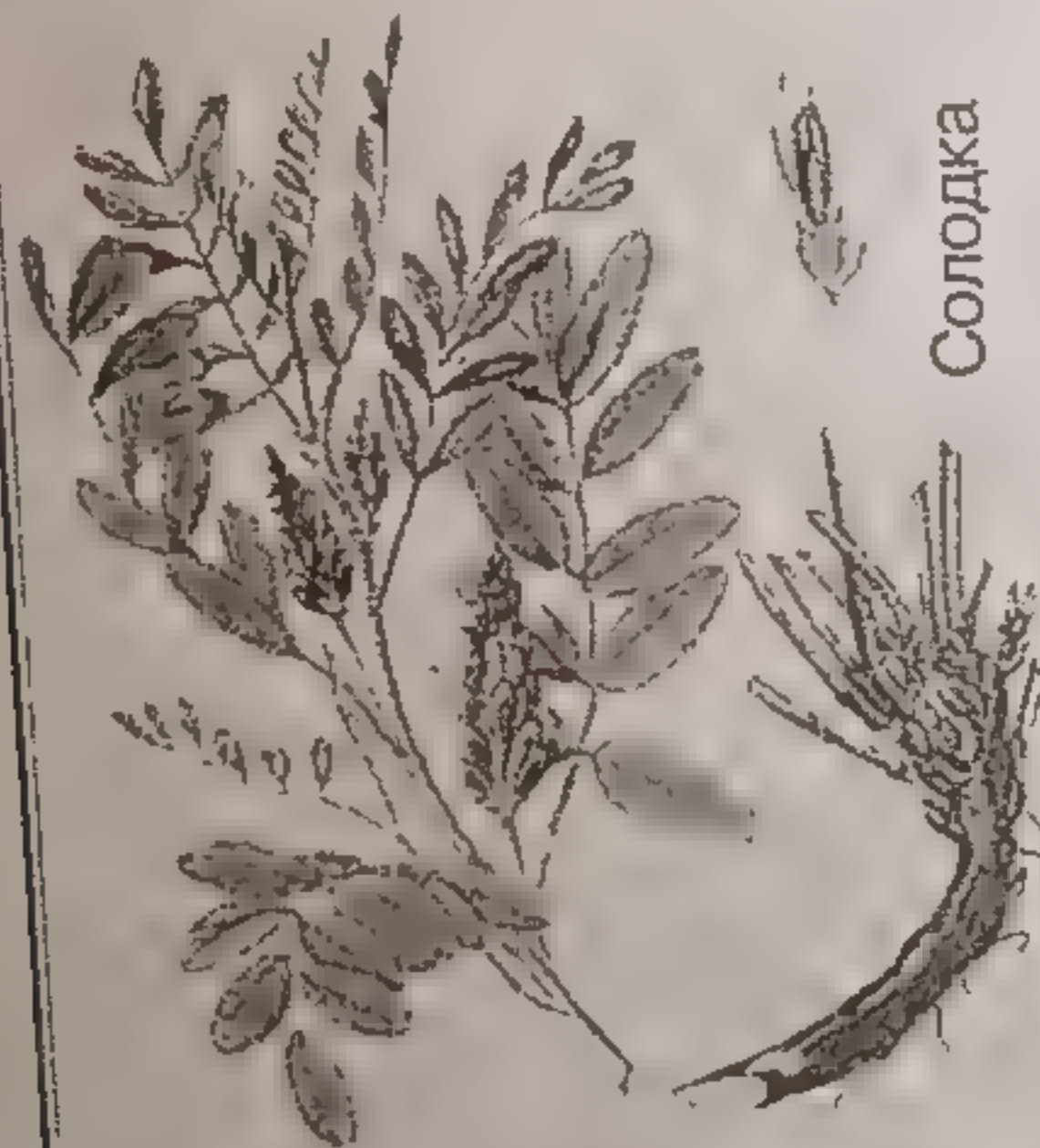
тывать, процеживаю и пью по столовой ложке 3 раза в день до еды.

А еще добавляю корень солодки в разные соленья и квашения - 5 г сухого корня на литр раствора. У консервов и сохранность лучше становится, и вкус, да и польза какая! Сам видишь, девяносто первый годок, а какая бодрая!

Когда я рассказал про бабу Машу и ее способах лечения московскому врачу-фитотерапевту В.А. Новожилову, тот ничуть не удивился и пояснил:

- Солодка - растение уникальное. Она помогает лекарству лучше усваиваться в организме, активизирует его деятельность. Поэтому и полезна при лечении практически любой болезни.

В. Александров



Солодка

Заговор на красоту

Выучила и читала утром и вечером по 3 раза:

«Стану я, раба Божья Елена, перекрестясь, пойду, благословясь, из избы дверьми, из ворот - в ворота. Выйду на чистое поле, на зеленые луга, на шелковые травы. Всех я трав выше, лазоревых я цветов зреея, всех я басей и румяней, всех я круглолицей, всех я полнолицей. На меня бы, на рабу Божию Елену, все бы зрели и смотрели, ярких очей не сносили. Будьте, мои слова, крепки и легки. Век по веку, отныне до веку. Аминь».

А вскоре даже окружающие начали отмечать, как я похорошела.

Елена Петровна
Васенина,
г. Мурманск



Заболели у меня тазобедренные суставы. Сначала потихоньку ныли. А потом до того дошло, что ни на одном боку лежать не могла, про спину уж и не говорю. Каждую ночь мучилась. Терпела, сколько могла, конечно, лечилась сама: натирала ноги мазями разными, массировала. Даже бишофит купила - он тогда в моде был. Подогревала его да теплым втирала в суставы. Ну и долечилась: кожа воспалилась - дотронуться больно.

Пошла-таки к хирургу. Тот на снимок отправил. Оказалось, остеофит у меня, даже костные наросты образовались. В общем, суставы деформировались. Выписали мне белый порошок, до того противный! Попила - только желудок испортила.

И тут вдруг читаю в газете рецепт. Пол-литровую бутылку заполнить на две трети скорлупой кедровых орехов, залить водкой или спиртом до горлышка, завернуть в темную бумагу и поставить в темное теплое место на три недели. Потом процедить и хранить в холодильнике.

Сготовила я снадобье и

начала прием с двух капель. Разбавила в ст. л. кипяченой воды и выпила утром натощак. На другое утро 3 капли приняла. И пошло: довела дозу до 10 капель в день. А затем ежедневно убавляла по капле, пока снова до 2 не дошла. Месяц отдохнула и опять курс

провела. Потом еще раз, с таким же перерывом. Всего 3 курса получилось. И заметила: боль-то потихоньку отпускает.

Ну тогда я еще по совету знакомой сделала себе пояс лечебный. Колготки старые обрезала, оставила только верх. И со стороны бедер, как раз напротив суставов, пришила кружочки-подушечки из собачьей шерсти. Носила их и зимой и летом. Ни днем ни ночью не снимала.

Уж не знаю, что больше помогло, но думаю, и то и другое. Спокойно мне теперь: сплю хорошо, боли ушли. Вот уже 10 лет не тревожат, хоть возраст мой преклонный - 72 годочка.

Н.А. Долгих,
Свердловская обл.

И соль, и сода - друзья народа

Однажды я работала во вторую смену. Было темно, побежала по ограде в резиновых сапогах и наступила на толстый ржавый гвоздь. Поранилась до самой кости, вышло много крови, но работать надо было еще 6 часов. К концу смены нога ужасно распухла. Хорошо, соседка посоветовала растворить в литре кипятка по ст. л. соли, соды и держать там ногу всю ночь - чтобы только не обжечь. Так я и сделала, а когда вода остывала - подогревала ее на плитке. Только тем ногу и спасла.

Н.А. Мезенова, Свердловская обл.

Йод от нарывов спасет

Я работала механизатором на казахстанской целине. Тогда у комбайнов закрытых кабин не было - место водителя открыто всем ветрам. В лучшем случае над головой брезентовый навес от солнца. Однажды меня за день так сильно продуло, что вечером из-за боли в боку не могла поднять левую руку. Под мышкой выскочило «сучье вымя» - целая группа нарывов. Некоторые из них были уже с созревшими гнойниками, некоторые еще без гнойных головок. И боль такая, что не повернуться. Я срочно отправилась в соседний поселок, к фельдшеру. Он сказал: «На этом месте нарисуйте йодную сетку. Еще разведите несколько капель йода в горячем молоке и выпейте. Только никому не говорите, что это я Вам посоветовал. А то у меня будут неприятности». Дома я вскипятила молоко, налила его в стакан, добавила 2 капли йода, выпила и легла спать. А утром обнаружила, что все гнойники вскрылись, а нарывы, что без гнойников, исчезли, словно их и не было! Прошла и боль. Но на всякий случай я еще раз выпила молоко с йодом. Наутро позавтракала и как ни в чем не бывало отправилась на работу.

А. Глазок, г. Киев

АЙБОЛИТ

...Если с травами знакомы

Михаил Сергеевич! Дома можно вылечить только первую стадию заболевания - стадию начальных проявлений

или предвестников (а всего их четыре). Для нее характерно мочеиспускание тонкой струей - чаще во второй половине дня и ночью при незначительном количестве урины. Могут быть сексуальные нарушения, кровь в сперме или моче. Последняя, а также другие стадии заболевания требуют обращения к урологу-андрологу. Иначе легко можно заполучить атонию мочевого пузыря, мочекаменную болезнь, почечную недостаточность и другие неприятные вещи.

Что же предпринять дома? Прежде всего, боритесь с запорами - с помощью гипертонических клизмочек и соленых компрессов. Раствор для них готовится просто: 2 чайные ложки поваренной соли растворить в стакане кипятка и остудить до 37-39 градусов. Слабительное лучше не принимать.

Во-вторых, лечитесь травами с противоопухолевым эффектом: например, настоем или отваром коры молодых веток осины

(1:10) - по 50 мл 3 раза в день. Помогает календула: 2 чайные ложки сухих цветков залейте 2 стаканами кипятка, 5-10 минут покипятите, настояте час и принимайте

по 2-3 столовых ложки 3 раза в день. Не забудьте и про шиповник: 20 г измельченных плодов залейте кипятком, подержите на огне еще 10 минут, потом настояте сутки и процедите. Пейте по полстакана 3

раза в день перед едой.

Кроме того, полезны лесной орех (лещина), клевер, конский каштан, настой овса и крапива. Неплохо помогают тыквенные семечки и апилак.

Операций же, выполняемых современными эндоскопическими методами, бояться не надо, и делать их лучше в плановом порядке. А главное, помните: в каждом случае важен индивидуальный подход!

Е.Ю. Карташов,
врач-уролог, г. Северодвинск

Лечат дома аденому?

Кто в домашних условиях вылечил у себя аденому предстательной железы? Расскажите мне о лечении, пожалуйста. Помогите операции избежать. Буду очень благодарен за совет.

М.С. Зудов,
Ленинградская обл., г. Сосновый бор

Поболит голова и перестанет...

- В течение двух месяцев (сентябрь, октябрь) необходимо съедать по 1 кг винограда в день вместе с семечками и кожурой. Есть виноград по 0,5 кг после завтрака и по 0,5 кг после обеда. Этот рецепт годится только для тех, у кого удален аппендикс.
- Стакан льна заварить тремя литрами кипятка, держать на водяной бане два часа. Остудить до 40 градусов и принимать в течение дня 2-3 раза. Когда он остынет, подогреть до нужной температуры. Пить отвар в течение двух недель.
- Когда болит голова, пить сок алоэ - 30 капель на полстакана воды.

"Тайная власть"

Вот такой лужок «дружок»

Пришла ко мне как-то на прием молодая пара - Наташа и Игорь. Оба в брюках и рубашках с длинными рукавами. Это по жару-то! Ребята жаловались на сильное жжение и странную сыпь на коже. «Ну раздевайтесь, - говорю, - посмотрим, что у вас там странного». А и действительно. Руки и ноги у них были густо усеяны прыщиками, причем располагались они на теле в виде отпечатков листочков разных, травинков, цветков. Так и есть: луговой дерматит. «Купались, голубчики? - спрашиваю. - Небось, и в травке валялись, кувыркались?» Кивают голова-

ми, а сами на меня с надеждой смотрят: что скажу? Успокоил я их, объяснил, что сок некоторых трав и цветов при попадании на кожу делает ее более чувствительной к солнцу. Вот и проявляются различного рода фотодерматозы. У Наташи с Игорем это выразилось в воспалении кожи и сыпи на теле. Посоветовал им с загоранием да купанием повременить. На кожу холодные примочки подкладывать, витамины (аевит да аскорбинку) принимать. А в следующий раз, как на пляж пойдут, фотозащитными кремами пользоваться.



Заварушка от петрушки

А то был еще такой случай. Что ни день, две-три работницы ближайшего овощеводческого хозяйства за помощью обращались. И все на острое

воспаление кистей жаловались. А руки у женщин красные, отекие, в мелких и крупных (одиночных и слившихся) пузырьках. И что интересно: болели работницы только пленочных теплиц. А в застекленных - женщин такая беда миновала.

Оказалось, они петрушку выращивали. А чтоб два урожая в сезон снять, решили растение

с корнем не вырывать, а состригать верхнюю часть. Срезанные пучки укладывали в ящики. От этого руки все в соке были. А пленка тепличная в отличие от стекла пропускает ультрафиолетовые

От солнца

лучи. Сок да солнце и сделали свое дело: вызвали дерматит кистей.

Недавно, кстати, и девушка-школьница с такими же жалобами пришла. Петрушку на даче в солнечный день пропалывала, руки-то и обсыпало. Так что лучше этим в пасмурный день или вечером заниматься. Не мешает и перчатки надеть. Тогда уж точно неприятностей избежите.

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Есть смысл принимать его перед сном или после тяжелого рабочего дня, после неприятного разговора (или до него), перед экзаменом, после просмотра новостей по TV и в других случаях, когда нужно успокоиться. Возьмите: 1/3 ч. л. семян аниса, 1/3 ч. л. семян кумина, 1/3 ч. л. семян кориандра и стакан воды.

Успокаивающий напиток

Доведите воду до кипения, положите специи, закройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Настаивайте 10-15 минут. Пейте маленькими глотками, сидя в кресле и стараясь расслабить все тело от макушки до пяток.

Максим Кулижников,
«Целитель плюс»

Дела сердечные

Свекрови моей 82 года. У нее ишемия. И задыхается она - ходит из-за этого с трудом, даже по квартире. Всего несколько шагов пройдет, так потом тяжело, с хрипами дышит! Можно ей чем-нибудь помочь?

Любовь Тимофеевна
Коваль,
Новосибирская обл.

Да, Любовь Тимофеевна, ишемия - ишемическая болезнь сердца - одно из самых часто встречающихся заболеваний сердца. А тем более риск его возникновения увеличивается с возрастом. Действительно, такие больные часто жалуются на



нехватку воздуха, одышку при ходьбе, подъеме и даже в покое.

Чем же можно помочь Вашей свекрови? Прежде всего реально отнеситесь к этому состоянию. Снизьте нагрузку, в том числе и на сер-

Бритва, к тебе молитва!

(Продолжение, начало на стр.4)

Перед употреблением я взбалтывал содержимое, брал чуть-чуть на ладонь и втирал в суставы до ощущения жара и покалывания. Затем укутывал их шерстяной тканью - все это делал на ночь. Потом пробку обязательно закрывал - чтобы не было запаха - и убирал бутылку в темное место. Суставы перестали беспокоить уже после 10 натираний.

Спустя 15 лет я решил попробовать лечить этим способом своих больных. Внес только некоторые изменения. Во-первых, рекомендовал добавлять не 100 мл веретенного масла, а 120 - чтобы уменьшить жжение и раздражение кожи. Во-вторых, укутывать суставы по возможности овечьей или собачьей шерстью. И в-третьих, подкладывать под шерстяную ткань кусочек марли.

Надо сказать, этот метод помог многим моим пациентам выздороветь. Причем, как правило, больше 10 натираний не требовалось.

В.А. Мамотов, врач, г. Великий Устюг

дце, поменьше недовольства собой с ее стороны. Во-вторых, свекровь должна обязательно наблюдаться у участкового терапевта. А в аптечке желательно, чтобы были гипотензивные средства (адельфан, капотен, энап); препараты, содержащие соли калия (аспаркам, панангин); сердечные гликозиды (целанид, дигоксин), а также препараты для оказания экстренной помощи: нитроглицерин, корвалол, настойка валерианы или пустырника, клофелин. Но повторюсь: какие конкретно лекарства следует принимать Вашей свекрови, решает участковый врач. Улучшить состояние поможет также и диетотерапия.

О.Н. Шулпина,
врач-кардиолог,
г. Северодвинск

Если вы хотите иметь тренированное сердце, нагружайте его систематически, не менее пяти раз в неделю. Каждый выбирает свою систему сам - бег рысцой, плавание, лыжи и т.д. А вот Генрих Эпп разработал систему приседаний.

Требуют старания приседания

Выйдя на пенсию, он решил начать бегать, но в первый раз кое-как осилил за три приема всего 1 км. Тогда он перешел на приседания. Присел 10 раз - началась одышка. Через два месяца довел до 25 приседаний, а еще через 1,5 месяца удвоил нагрузку. Прошло 135 дней занятий - 100 раз, через неделю - 200 раз, а затем каждую неделю прибавлял по 100 приседаний. Провел над собой серию опытов: определил время приседаний, скорость, частоту пульса и т.д. По его данным, 100 приседаний соответствуют бегу рысцой на 1 км. Приседания оказывают влияние на центральную нервную систему, повышают ее тонус, координирующую функцию, усиливают вентиляционную способность легких, улучшают обменные процессы, способствуют укреплению мышц брюшного пресса, ног, играют большую роль в венозном кровообращении, облегчают работу сердца. Начинайте с небольшого количества приседаний (10-15) по несколько раз в день; еженедельно прибавляйте по 5-10 раз. Следите за пульсом.

«Инь и Ян»

Знай: таблетка - не конфетка!

А тут встретил знакомую, Веру Ивановну. Только-только с юга вернулась. Загорелая, да что-то не больно ра-

«Цветет» кожа

достная. Спрашиваю: «Как отдохнули?» А в ответ горестно так: «Скверно».

Погода-то, говорит, жаркая стояла, но море не прогрелось. Ну и подхватила ангину. Пролечилась тетрациклином, отлежалась - и снова на пляж. И на другой же день сыпью покрылась. Кожа покраснела, зуд да жжение одолели. С неделю отпуска пропало - пришлось безвылазно в пансионате

сидеть. Хорошо, все обошлось. Вот так кожа на антибиотик тетрациклин в сочетании с солнцем «отозвалась».

Фотодерматозы, вызванные внешними причинами,

обычно не продолжительны.

Они проходят после прекращения пребывания на солнце и устранения источника болезни. В острый период обычно назначают противовоспалительные средства: мази и аэрозоли с кортикостероидными гормонами, холодные примочки. Внутрь - успокаивающие и десенсибилизирующие препараты, витамины аевит, аскорбиновую и никотиновую кислоты. И непременно - фо-

тозащитные кремы. Сложнее справиться с фотодерматозами, связанными с внутренней патологией: солнечной крапивницей, солнечной почесухой, экземой, оспой, пигментной ксеродермой. Или обострившейся из-за солнца красной волчанкой, весенне-летним псориазом и красными угрями. Больным с этими дерматозами я советую всесторонне обследоваться и пройти курс лечения у специалистов.

В.А. Хилков,
доцент СГМУ,
г. Архангельск



ШКОЛА

оздоровления

Не знаю, чем я прогневила Бога, но после двадцати лет счастливой семейной жизни на меня обрушились два страшных несчастья - умерла от лейкоза старшая дочь, а спустя десять лет заболела рассеянным склерозом младшая, Нина. Муж через пару лет ее бросил. Якобы уехал на заработки в Москву да там и прижился. Знакомые сказали, что живет он с какой-то москвичкой. Только деньги жене присылает - спасибо и на этом.

Сначала мы и не поверили, что заболевание серьезное. Но потом у дочери стали отказывать ноги, и она могла выйти на улицу, только опираясь на меня и на палочку. Тогда я чуть с ума не сошла! В тридцать лет - инвалид, и это при двоих маленьких детях! А я и сама уже еле хожу. И на все про все у нас - две пенсии и алименты.

Поначалу дочь еще как-то лечили. Давали для инъекций дорогие лекарства, направляли в санаторий. А потом - тишина, только участковый врач иногда навестит да к невропатологу направление даст. А между тем у Нины с памятью стало плохо. Денег займет у кого-нибудь и забудет.

Рыбьему жиру поем мы лиру

Или в магазине оставит кошелек либо сумку с покупками. А то и газ забудет выключить или дверь запереть. Глаз да глаз стал нужен!

Спасибо большое ее сотрудникам (она программистом работала) - списали компьютер и нам подарили, чтобы она хоть какую-нибудь работу на дому делала. Появились деньги. А еще Нина через Интернет вышла на бельгийца, который тоже этим за-

Моей маме 74 года. Она в общем-то на здоровье не жалуется, хотя порой сердце пошаливает, давление повышенное. Но беспокоят ее провалы в памяти.

И у меня всегда опасения, что она или газ забудет поджечь, или воду забудет закрыть. Бывало уже, что, уходя, квартиру не запирала. Да и стала путать имена родных, события. Участковый врач говорит: это

возрастное - ничего не поделаешь. А мне одна дама посоветовала льняное масло маме подавать - оно очищает сосуды мозга. И действительно. Даже сама мама говорит, что голова стала яснее.

Она теперь себя контролирует, постоянно проверяет газ и воду. И еще заметила, что одышка прошла, теперь без палочки на свой второй этаж поднимается.

Е. Ивакина, г. Тверь

Память несложно поправить

Масло льняное

болеванием страдает. И стали они переписываться. Он ей посоветовал пользоваться рыбьим жиром и льняным маслом - в них, мол, есть какие-то незаменимые кислоты, что не дают прогрессировать склерозу. Он уверен, что хорошему самочувствию обязан этим жирам.

И вот уже три года дочь пьет и льняное масло, и рыбий жир: по столовой ложке масла и по капсуле рыбьего жира с облепихой. За это время обострения болезни не было, а провалы в памяти прекратились. Палочку Нина в угол поставила и ею не пользуется. Даже сама теперь в областной центр на автобусе за покупками ездит. Конечно, болезнь не ушла совсем, но даже врачи отметили улучшение.

Г.О. Комарова,
Псковская обл.

Это - лучшее средство

В прошлом году не могла я сидеть долго - немели ноги и руки. А поскольку работаю билетным кассиром, то даже собиралась работу менять. Думала, что это диабет начинается. Но врач нашел атеросклероз. Прописал дорогое лекарство. Я его и выкупить-то не смогла. А вот льняным маслом пролечилась и пью его до сих пор. Только во время лечения нужно избегать сладкого и мучного - так я и делаю. Зато сейчас у меня руки и ноги неметь перестали и вообще чувствую себя намного лучше. Исчезли головные боли и головокружение. И сейчас езжу спокойно, даже в часы пик в электричке метро - хотя прежде чуть не падала.

А пью льняное масло по чайной ложке каждый день перед завтраком.

Т.П. Котик,
г. Санкт-Петербург

Атеросклероз лечения не перенес

Фигура моя никогда изяществом не отличалась, а к пятидесяти годам я вообще располнела - 94 кг!

Но особо по этому поводу не расстраивалась. Лишь иногда досадовала, что не могу подобрать себе юбку или кофточку нужного размера. А последнее время вдруг стала сильно храпеть во сне. Дочка всполошилась, направила меня к врачу - дескать, случится остановка дыхания - могу умереть. Врач заставила сдать анализы и сказала, что уровень сахара в крови уже на последнем пределе, давление тоже повышенное, а холестерин в два раза превышает норму. Диагностировала атеросклероз, а заодно рассказала, что меня ждет, если не принять мер.

Две недели я посидела на диете. Но потом опять пристрастилась к жареной картошечке по вечерам и все пошло, как шло. Пока не стала отниматься правая нога. Проснувшись утром, а встать на нее не могу - онемела. Потом еще часа два по ней мурашки бегают. Вижу - дело серьезное. Если ноги откажут, то хоть в гроб ложись - не станешь же на дочкиной шее висеть, тем более что она двоих детей без мужа тянет. И взялась я за оздоровление. Выписала морозник кавказский (зря его хают - средство отличное для похудения), купила льняное масло - его посоветовала сама терапевт («И дешево и очень эффективно»). Сразу скажу, ошибается тот, кто считает, что у льняного масла вкус замечательный. Я вон тоже поначалу им винегрет заправила и выбросила. Думала, что

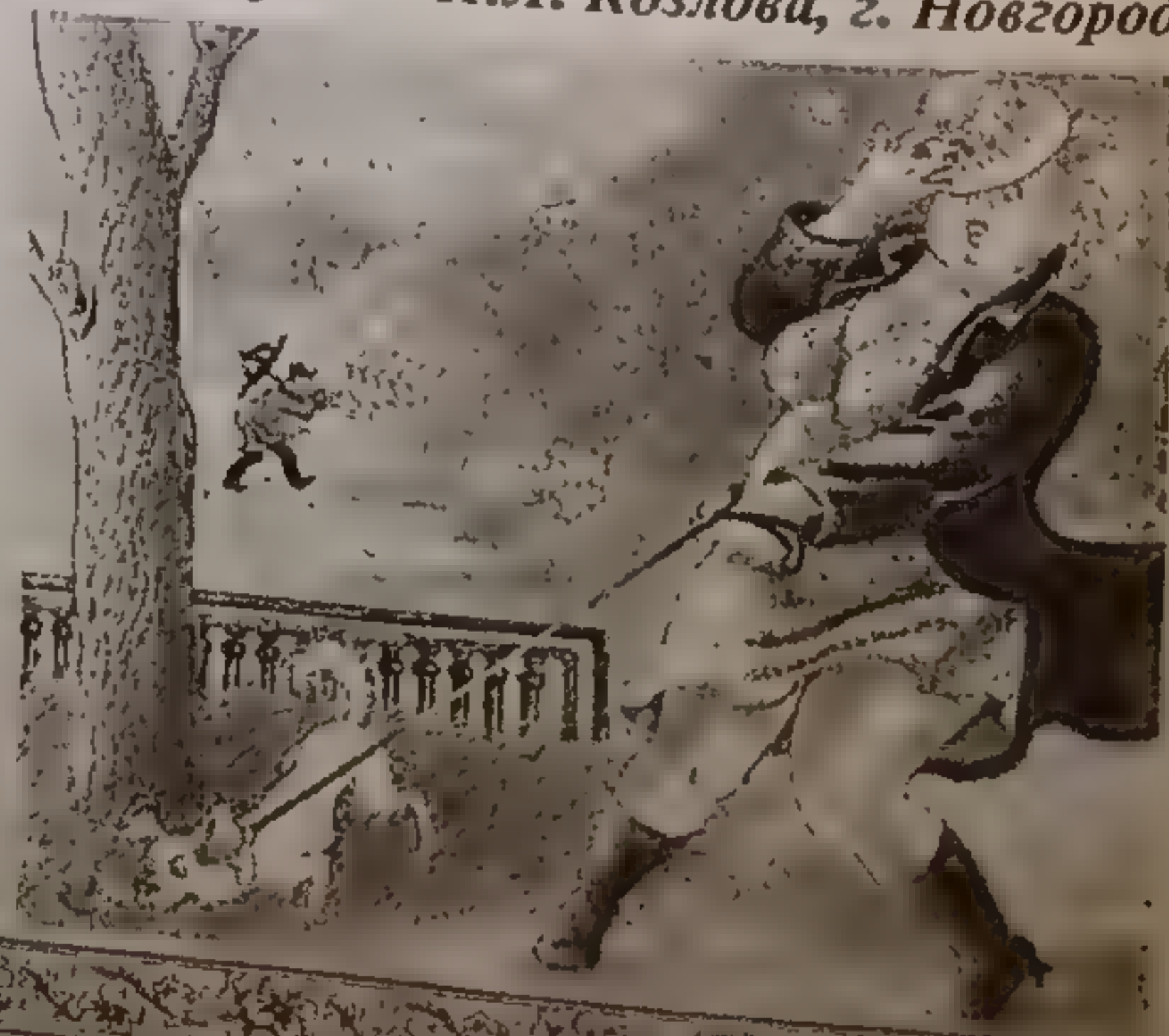
просроченный продукт купила - будто прогоркшую восковую свечку ешь. Даже звонила в магазин - объяснений требовала. Но, действительно, вкус у этого масла необычный и считать его все-таки следует лекарством.

И я стала делать так: для салатов и винегретов покупала на рынке настоящее подсолнечное масло - душистое, с осадком. А льняное масло принимала по столовой ложке (сначала по чайной) на ночь - давилась, но привыкала. И запивала кислым компотом, клюквенным или яблочным.

Результаты заметила через ме-

сяц. Похудела сразу на 4,5 кг, кожа посвежела, разгладились морщины. Волосы заблестели и перестали салиться. (А то утром поднимаешься, на себя посмотришь и ужаснешься.) Нога неметь стала меньше. Да и хруст в шее прошел, а раньше ведь и поворачивала с трудом.

П.Л. Козлова, г. Новгород



Лен действительно силен!

Моя бабушка до войны была учительницей немецкого языка в сельской школе и однажды рассказала, как им в войну лен помог.

Жила она в Клетнянском районе Брянщины - самом партизанском. Вот тут и прошел немецкий карательный отряд, пожег все хаты, чтобы партизан не привечали. А что такое без дома перед зимой остаться - каждый представ-

русское, не подумайте, что провизия (а немцы отбирали все подряд - и сало, и яйца, и картошку), мол, оно от давления, от диабета хорошо помогает.

На следующий день явился их фельдшер - он, как выяснилось, много знал о льняном масле и у него самого сердце пошаливало. Человеком оказался порядочным и выменял масло на тушенку, шоколад, да еще и лекарств впридачу дал. Потом уже и другие немцы приходили - тоже за масло продукты давали. Так две фляги на обмен и ушли. **А селяне благодаря**

На удивление снизилось давление

Я тридцать лет почти отбегала, вроде особых хворей не знала, разве что геморрой от тяжести заработала да ноги болели. А как вышла на пенсию, так и стала одну за другой болезни подсчитывать.

Во-первых, располнела очень - с 70 до 95 кг. А все потому, что пенсионное время - спокойное. Утром телевизор лежа посмотришь, по-

себе небольшую бутылочку. Попробовала - и чуть не расплевалась. Горькое масло, невкусное - какие салаты им заправишь?! А затраченных денег жалко. И решила потихоньку выпить всю бутылку, хотя не очень-то в пользу верила.

Две недели попила и вдруг заметила: правая рука перестала после сна неметь и мушки уже не мельтешат перед глазами. Да и ноги перестали мерзнуть - раньше без шерстяных носков летом по дому ходить не могла, а тут ноги теплые. Купила вторую бутылку - уже с большим энтузиазмом. Выпила и специально пошла к терапевту измерять давление. Оказалось, понизилось. Врачиха тоже подтвердила: это масло так подействовало. А ведь у меня и волосы укрепились - опять виться стали, ногти перестали слоиться.

В.А. Гризодуб,
г. Санкт-Петербург

Лекарство деловое...

ляет. Селяне наскоро подлатили школу (она каменная была) и устроили что-то вроде барака коммунального: женщины да дети. **С провизией совсем плохо было - с домами и погреба сгорели, разве что печеная картошка там осталась.** Перебивались рыбалкой, на зайцев силки ставили да в соседние деревни ходили менять одежду на картошку. А лекарств так и совсем никаких не было. **От голодухи детишки уж пухнуть начинали.** И вдруг где-то в середине зимы ребята наткнулись в бывшем колхозном коровнике на запамянные фляги. **Оказалось там масло льняное.** Стали им еду заправлять. И вот стоит этот большущий бидон в кухне, бабушка как раз из него почерпнула, и тут заваливаются немцы с проверкой документов. Один сразу же к ней - что это такое? Она ему на немецком: дескать, это - лекарство



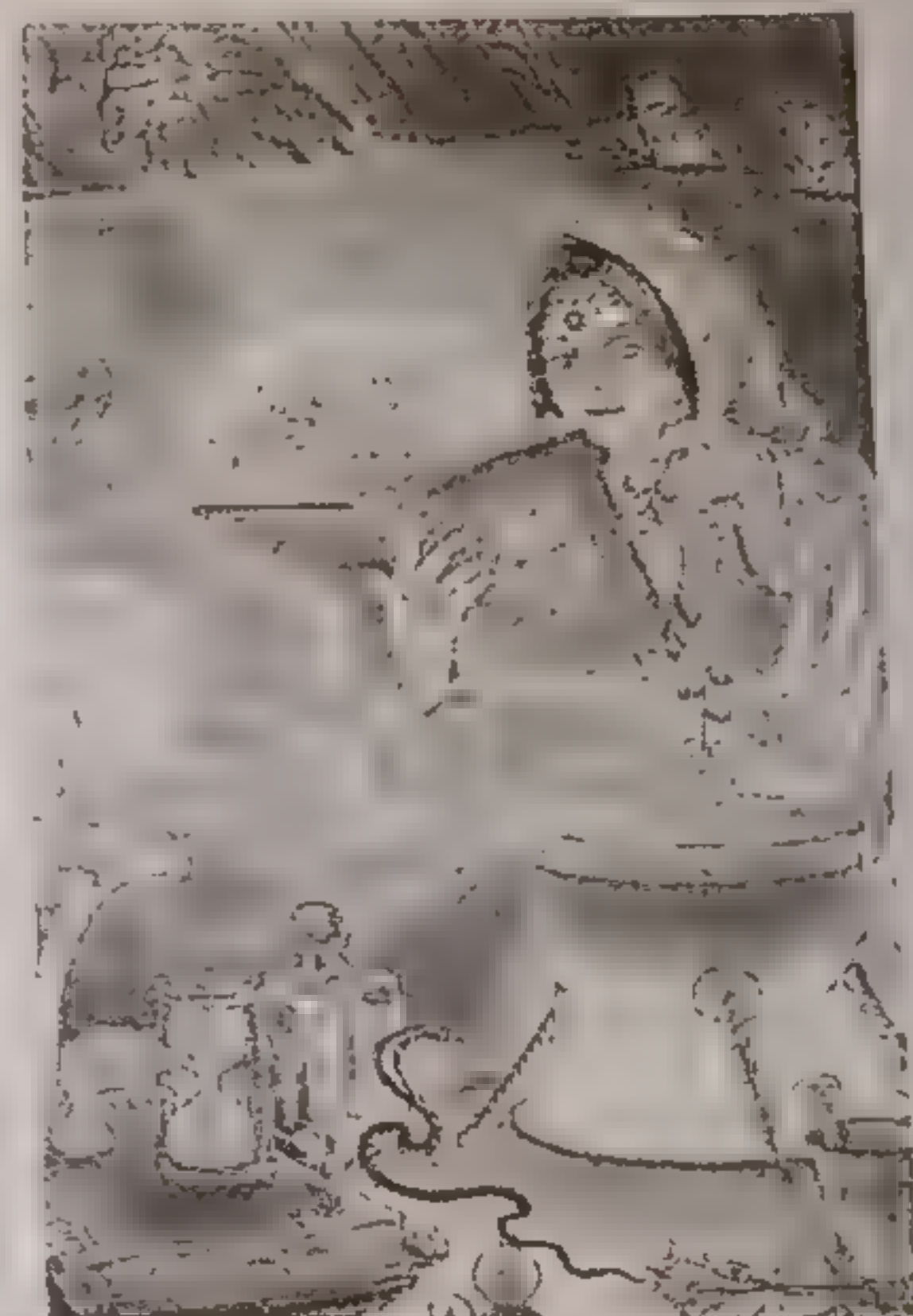
маслу до весны дотянули.

А то, что оно сердце лечит - истинная правда. По ложечке чайной достаточно принимать перед сном - и про тахикардию забудете, да и боль уймется.

А.А. Софрончук,
г. Брянск

ешь, да опять на диван, иногда на скамеечку у подъезда выберешься. И стали неметь руки и ноги, мушки появились перед глазами. Терапевт сказала, что давление явно высокое и атеросклероз. Потом колено заболело, дальше - печень, желчный пузырь... Принесла я от врача рецепты домой, посчитала - надо мне 12 лекарств выкупить. В аптеку сходила, там девушка молоденькая быстро прикинула все по самой дешевой цене - оказалось на 470 рублей! Здесь уж надо выбирать: лечиться или кормиться!

Пришла домой расстроенная. А там газету бесплатную принесли - «Экстра-балт», а в ней маленькая статейка о льняном масле. Оказывается, оно очень хорошо помогает при атеросклерозе, растворяет холестерин, за счет чего и давление падает. Съездила я в универсам и купила



Позвонкам хрустеть не дам!

Раньше я не могла без хруста повернуть шею. К тому же часто болела голова, кружилась. Прочитала, что это - классические признаки остеохондроза. И, как рекомендовали, перешла на диету без сливочного масла и животных жиров, стала принимать льняное масло - по чайной ложке каждый день. Голова болеть перестала, и даже головокружения прошли.

В.В. Петровко,
г. Санкт-Петербург

Семена ели - и не болели

Хочу поделиться с айболитовцами одним хорошим проверенным средством от всех болезней. С детства помню, как бабушка слегка жарила семена льна, посыпала солью, а мы макали картошкой и ели, заливая березовым квасом. Вкусно, полезно, и болезней никаких не знали.

П. Пилипенко, Эстония



Масло льна - и не болит спина!

Я пятнадцать лет отплавал на рыбном сейнере - на здоровье не жаловался. А как сошел на берег - так и началось.

Сначала распух большой палец на правой ноге, затем - большой палец на руке. А потом как-то встать с постели утром не смог - такая боль в поясницу ударила. Понял: пора лечиться! Врач предложила больничный и болеутоляющее. Полегче стало - физиотерапию. И вроде все наладилось. Только через месяц приступ повторился. Вызвал я частного «мануала». **Он помог и посоветовал полегчить льняным маслом.** Сказал, что сейчас за границей масса разработок насчет него.

Жена заказала его через какую-то оздоровительную газету, прислали быстро. И действительно, это масло помогает. Сейчас уже не беспокоят ни распухшие суставы, ни поясница.

П. Иванов,
г. Калининград

Теперь колено - не как полено!

Мой знакомый всем советует делать массаж с льняным маслом в русской бане. Таким массажем он себе вылечил больное колено.

Каждую неделю по субботам он парился березовым и крапивным вениками (особенно распаривал колено), затем натирал льняным маслом и ждал в предбаннике, пока масло не впитается. Затем опять парился. Сейчас у него нет никаких проблем.

И.Е. Сиверская

Посидим, поохаем...



Что с глазом?

Мой муж постоянно чувствует в глазу инородное тело (хотя глаз не болит и не красный). Диагнозы окулистов расходятся, но многие говорят - конъюнктивит. Год лечился - без толку. К врачам идти уже не хочет. Очень надеюсь на советы читателей «Ай, болит!».

В.А. Нарутдинова,
353207, Краснодарский край,
Динской р-н,
п/о Агроном,
п. Зеленопольский, д. 9, кв. 2

Избавление от храпа!

Подскажите, пожалуйста, способ избавления от храпа. Уже столько лет бьюсь с ним, а толку нет. Может, у кого-нибудь есть опыт победы над этой напастью?

Лидия Андреевна Буйнова,
442534, Пензенская обл.,
г. Кузнецк,
ул. Белинского,
д. 127, кв. 200

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет «Ай, болит!», «Ай, болит!» - спецвыпуск, «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru



Пока ничего не помогает

У меня сужение позвоночной артерии. Уже 3 года болею. В голове - тяжесть, дурнота. Сама - вечно усталая. Трав-то много разных перепробовала, но «своей» пока не нашла. Может, кто справился с этой болезнью? Дайте и мне совет, чем еще полечиться?

О.В. Алещук,
167002, Коми, г. Сыктывкар,
ул. Морозова, д. 131, кв. 5

Страдает от дисбактериоза...

У сына (ему 26 лет) дисбактериоз. Очень прошу, подскажите, как избавиться от этого заболевания?

Нина Ивановна Гусева,
692510, Приморский край,
г. Уссурийск,
ул. Блюхера, д. 56/5, кв. 55

Как одолеть синингомину?

У моего мужа синингомия (отмирание тканей). Жалуется на сильные боли и жжение в левой части тела. Может, кто-нибудь сталкивался с этим заболеванием и знает, как с ним справиться?

Татьяна Андреевна Кузнецова,
652010, Кемеровская обл.,
пос. Яшкино,
ул. Энтузиастов, д. 18, кв. 2

Неужели скальпель - единственное средство?

В 43 года мой муж перенес две операции (вторая через 4 месяца после первой) по удалению доброкачественной опухоли (менингиомы) головного мозга. И вновь в нашем доме горе - опухоль растет в третий раз. А по мере ее роста у мужа происходит парализация руки и ноги. Врачи говорят: лечение одно - скальпель. Люди добрые, подскажите, чем можно победить эту страшную болезнь?

Валентина Владимировна Ромашина,
606400, Нижегородская обл.,
г. Балахна, ул. Петровская, д. 27

Конкурс: «Мои записки от болячки!»

Объявлен конкурс «Ай, болит!» на лучший рассказ о способах оздоровления под названием: «Мои записки от болячки».

Это должны быть действительно любопытные рассказы о случаях применения нешироко известных снадобий. Заметьте: прежде всего - любопытный случай! Естественно, с подробным описанием способа изготовления и применения целительного средства.

Итоги I тура конкурса подведем накануне Нового года.

Для победителей назначено: 5 первых премий по 1000 рублей; 10 вторых премий по 800 рублей; 20 третьих премий по 500 рублей.

Для начисления премий необходимы следующие данные о каждом авторе: ФИО; серия, номер паспорта; место прописки; дата рождения; номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования; ИНН (идентификационный налоговый номер). Ждем ваших материалов!

Не нужны мне полипы!

Кто сам справился с полипами в матке - подскажите рецепт, пожалуйста! Говорят, помогают цветы дуба и кедровые орехи - да нет их у меня. Если вышлете - оплачу обязательно.

Л.Т. Морозова,
652790, Кемеровская обл.,
Гурьевский р-н,
д. Мостовая,
ул. Центральная, д. 57

Как спасти сына?

Помогите мне спасти сына. Ему 24 года. 10 лет он страдает рассеянным склерозом. Лечение в больницах результатов не дает. Может, кто-нибудь подскажет совет?

Валентина Прокофьева,
188535, Ленинградская обл.,
Ломоносовский р-н,
п/о Шепелево,
д. Гора-Валдай,
д. 107, кв. 19

Замучила гипертония

Я мучаюсь гипертонией уже лет двадцать. А недавно муж умер - так совсем худо стало. Страшные головные боли, нарушено кровообращение. В голове все время шумит. А сейчас еще и аритмия добавилась. Сил больше нет... Научите, как с болячками справиться!

Н. Козлова,
171472, Тверская обл.,
Кесовогорский р-н,
п/о Лисково

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №2013382 от 02.03.1995 г.

Свидетельство о регистрации
Министерством РФ по делам
связи, печати, массовых коммуникаций
Св. №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501 Архангельская обл.
Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.

Заказ № 354 Тираж 347.720 экз.

Учредитель: Барболина Т.Е.

Издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00,
фактически -
пятница
- 17.00

Еженедельник,
объем 1 п. л.

<http://www.aibolit.arh.ru>
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66

Отдел реализации: (8184) 55-16-48

Факс: (8184) 55-16-08

Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68

Бухгалтерия, т.факс: (8184) 55-16-53

Отдел дизайна: (8184) 333-20

| | |
|-------------------------|---|
| Директор | Барболина Т.Е. |
| Редактор | Крылова И.В. |
| Корреспонденты | Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В. |
| Художник | Вережанина Е.П. |
| Набор текста | Улановская Н.Д. |
| Корректор | Евменева Е.Д. |
| Эксплуатационная группа | Лузин Ю.К. |
| Дизайн верстки | Шошина О.Ю. |
| Вой редактор | Русанов А.П. |

АЙБОЛИТ!

№42(326)
16 октября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Е. Барболинским и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Вот те на, не болит спина!
- Хозяйственное мыло - от ожогов мыло
- Жабья трава давление сняла 2-3

Школа оздоровления:

- Псориаз - болезнь не на месяц
- Мишка пархатый стал богатый
- Принесла гостя подарок - глину .. 4-5

Айболит ведет прием:

- Всегда на посту пустырьник на спирту
- Пей отвар отрубей!
- Шиповник очищает печень 6-7

Посидим, похаем...

- Нарушен солевой обмен
- Нужна кедровая смола 8



Масло чайное лечит отчаянно!

Могу выслать всем желающим наложенным платежом масло чайного дерева. Помогает при грибковых заболеваниях, ожогах, ранах, обладает бактерицидным, дезинфицирующим действием. Есть сертификат.

Ирина Анатольевна Лазарь,
654034, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, ул. Дорожная, д. 82

Всех благ земных!

Однажды случайно купила вашу чудо-газету и вот уже несколько лет покупаю ее регулярно. Часто перечитываю и всегда нахожу что-то полезное. И соседям даю почитать. А какие рисунки! Они сами по себе исцеляют. Смотришь - и сердце радуется. Желаю вам, дорогие айболитовцы, всех благ земных!

Н.А. Нарутдинова,
Краснодарский край

Как астму одолеть?

Моя сестра в тяжелом состоянии. У нее астма. Спать не может - задыхается. Есть ли какие средства, чтоб она поправилась? Ей уж скоро 60 лет. Помогите, пожалуйста, люди добрые.

Вот ее адрес:

Тайсия Васильевна Снегина,
Ленинградская обл.,
г. Кингисепп,
ул. Жуковского, д. 12а, кв. 10

Необходимо многим

Наша семья уже использовала несколько айболитовских рецептов - очень помогло. Может, кто из читателей знает, как хотя бы уменьшить число обострений при дисковой грыже позвоночника? Уверена, это нужно многим.

Вера Семенова,
г. Санкт-Петербург,
ул. Бухарестская, д. 30, кв. 107

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты:

- «Ай, болит!» (инд. 34259),
- спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722),
- «Живица» (инд. 27807).

Спешите
подписаться!

Высылаю наложенным платежом траву болиголова пятнистого, мокрицы, чистотела, зверобоя, золототысячника, дурмана обыкновенного, тысячелистника, спорыша, хвоща полевого, донника обыкновенного, полыни майской, полыни горькой, иван-чая; листья подорожника, березы, крапивы, дуба, орешника, земляники лесной, малины, смородины; цвет березы, дуба, осины, липы, ромашки аптечной, календулы, одуванчика; кору пихты (со зрелого дерева), осины (молодой, до сокодвижения), дуба (пластинки); корни шиповника, лопуха;

Вышлю травы

плоды черемухи, боярышника, рябины черноплодной, можжевельника.

Лекарственные сборы: от импотенции, простатита, аденомы предстательной железы, мастопатии, цирроза печени, гепатита, мочегонный, желчекаменный, желудочный;

настойки: болиголова пятнистого, мухомора, маньчжурского ореха; масло: пихтовое, облепиховое; глину (зеленую, голубую, розовую), кедровые орехи.

692656, Приморский край,
Михайловский район,
пос. Новошахтинский,
ул. Сиреневая, д. 6, кв. 1,
Топоркову Сергею Олеговичу

Высылаю лекарственных растения и настойки из них: болиголов пятнистый, борец джунгарский (аконит), мухомор красный, вех ядовитый - для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (зоб, миома, мастопатия, аденома и др.); очанку - от катаракты; окопник - от туберкулеза, хр. бронхита, остеомиелита, при переломах способствует быстрому срастанию костей; а также семена болиголова.

Светлана Владимировна
Лабынцева,
фармацевт, травовед,
180024, г. Псков,
ул. Западная, д. 15, кв. 1;
тел. 8 (812) 15-47-04



Белые зубки за две минутки!

Как-то заметила, что зубы мои стали совсем желтыми. Не курю, кофе не пью, а поди ж ты: от прежней белизны не осталось и следа! А тут встречаю подругу на улице. Гляжу: у нее зубки-то белые, ровные, словно жемчужины. Меня аж завидки взяли!

- Чем же чистишь их? - спрашиваю.

- Пеплом баклажана, - отвечает. - Сжигаю дотла, собираю остатки и втираю пару минут пальцем (не щеткой!). Моментально налет сходит, да и десны больше не кровоточат.

Вот так. А я уж пасту особую хотела покупать.

М.С. Путинцева, д. Усть-Маи

САМ СЕБЕ

Если бы мне сказали лет так 25 назад, что самое первое средство от ожога - хозяйственное мыло, ни за что бы не поверила. Но случайно испытала это на себе. А произошло все так. Как-то осенью собралась очищать курицу. Да таз неловко поставила и вместо птицы, ступню себе ошпарила. Боль была нестерпимая, кожа побагровела. А под руками никаких мазей! И вот по совету мамы хо-

В следующий раз мыло помогло моему мужу. Я занималась консервированием и попросила его открыть бутылочку уксуса. То ли он потропился, то ли бутылка была крепко запечатана, только кислота выплеснулась на грудь и руки. От боли муж не знал куда деваться. А я сразу же вспомнила про чудо-средство. Очень долго, терпя боль, он втирал мыльную пену в руки, а я - в грудь. Постепенно боль прошла, и от страшного ожога не осталось и следа.

На третий раз помогла чудесная палочка-выручалочка моей коллеге. По неосторожности она вылила на себя, снимая с плиты, десятилитровую кастрюлю с кипятком. Ожог был обширный - грудь, руки, пол-лица, шея, плечи. На помощь опять пришло хозяйствен-

На конкурс: «Мои записки от болячки»

Хозяйственное мыло - от ожогов мыло

зайственное мыло я смочила в воде и стала втирать пену в больное место. Велико же было мое удивление - через пять минут боль стихла и от ожога даже пятнышка красного не осталось!



ное мыло - я стала намыливать свои ладони и втирать пену в больные места, но так как одна не успевала, попросила помочь сотрудницу. Вдвоем гораздо быстрее получалось. Растирали так минут двадцать. Боль постепенно стала стихать, да и кожа осталась цела - ни пузырей, ни волдырей, ни красного пятнышка. Коллега и не знала, как благодарить. "На всю жизнь запомню, - сказала, - что первое средство от ожога - хозяйственное мыло".

Кстати, и при лечении мастита у коровы оно помогает.

Однако мыло бывает разного качества. Для лечения нужно покупать темно-коричневое или желто-коричневое, твердое. Белое и светло-желтое, мягковатое на ощупь не годится - превращается в кашу и почти не мылится.

Такая вот история о хозяйственном мыле.

Н.П. Грудина,
Челябинская обл.

Конкурс: «Мои записки от болячки»

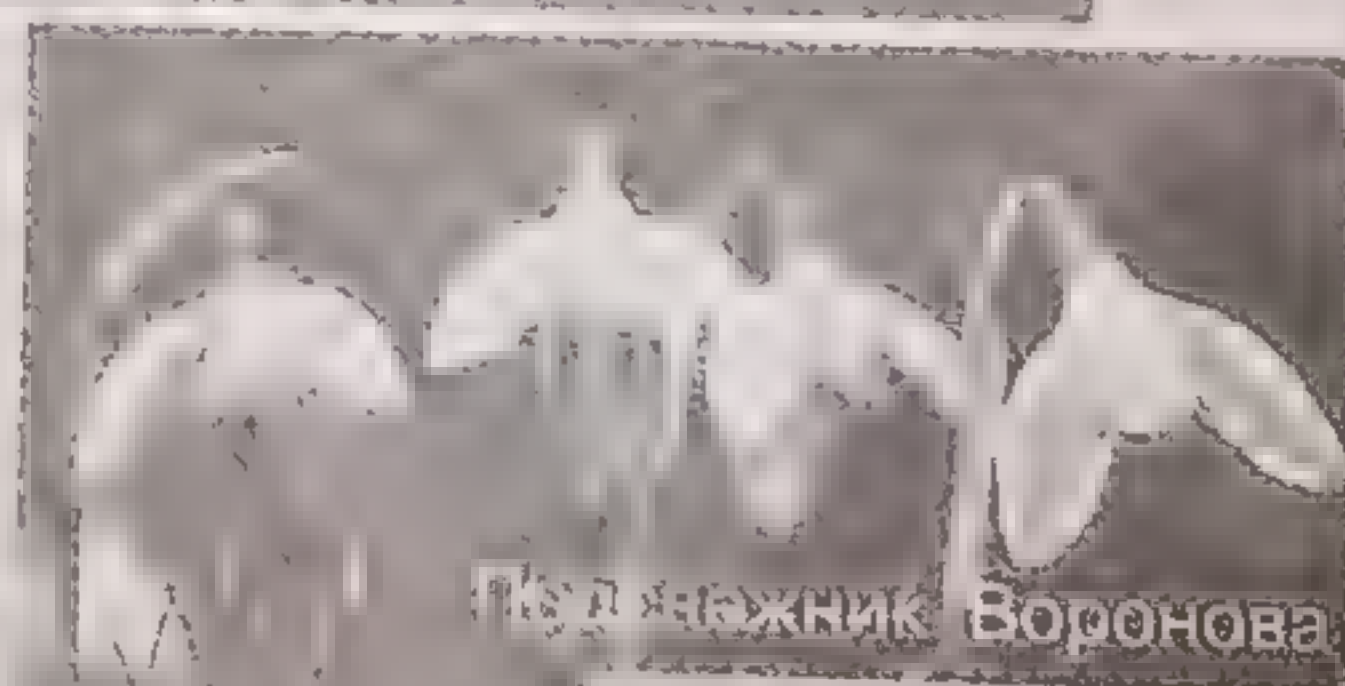
Средство мое - мумие

Муж моей знакомой всю жизнь работал механизатором и заработал радикулит. Ездил и в санаторий, и уколы делал - ничего не помогало.

Как-то идет он мимо нашего дома, а я и спрашиваю: "Что это ты - как кол проглотил?" Ну и пожаловался на боли в спине. Я пообещала прийти вечером помочь. Что я делала? Мочила в горячей воде хлопчатобумажную тряпку, накладывала на поясницу и разогревала минут 5-7, меняя тряпку на горячую. Затем натирала это место мумие до черноты. Потом

клала компрессную бумагу и укутывала теплым. Делала все на ночь. И после 4-х сеансов боли утихли.

Н. Белокопытова,
г. Воронеж



Пить мочу - мне по плечу

Хочу больным радикулитом посоветовать 2 рецепта, оба из

Вот те на,

Друг мой нежный - цвет подснежный

Моя мама очень страдала от пояснично-крестцового радикулита - пластом лежала, не шевелилась. Вот одна старушка мне и посоветовала: "Доча, сходи в лес, нарви букетик подснежников. Стебли, листья, цветы проверни через мясорубку и эту массу через тряпочку приложи к пояснице. Но больше 10 минут не держи, а то сожжешь". Так я и сделала - маме сразу стало лучше.

Е.А. Смирнова,
Ленинградская обл.

моей практики. Моя мама очень долго болела, даже самостоятельно встать не могла. Ей посоветовала одна женщина пить раз в день по стакану мочи.

Мама это сделала - и действительно выздоровела. Второй рецепт я испытала на себе. В один из приступов взяла мягкий войлок по размеру поясницы, заварила его кипятком, одну сторону засыпала солью и отжала, не охлаждая.

Энергичная, с чувством юмора, Антонина Васильевна как-то вдруг сникла. А вскоре и из дома выходить перестала - боли в позвоночнике одолели. По врачам походила, дорогих лекарств накупила, но облегчение не пришло. Совсем было отчаялась, да услышала о таком составе: сок алоэ, соль, керосин и мед в равных пропорциях тщательно перемешивают и настаивают 10 дней. Приготовила она снадобье и растирала им спину. И уже через месяц вновь мы с радостью встречали прежнюю Антонину Васильевну: "Я как будто заново родилась, сил стало на троих!"

Е.К. Жиленко,
Кемеровская обл.



Алоэ

ДОКТОР

И ни зуда, ни белей не стало

Поехали мы как-то с мужем в отпуск на Кубань на машине. Возвращались уже домой, и одна речка под Москвой так мне понравилась - попросила мужа остановиться. Налюбовалась, накупалась... А дома начался у меня страшный зуд с обильными выделениями - большими хлопьями. Целый месяц лечилась-мучалась, пока соседка-медик не научила меня стерильный бинт пропитать бурой на глицерине и обработать влагалище. Двух раз было достаточно, чтоб расстаться с неприятностью.

*В.В. Лощакова,
г. Полярные Зори*

Лук спасет от мук

Есть у меня замечательный способ лечения геморроя. Как почувствую, что болячка вот-вот появится, вырезаю из середины луковицы "свечку" и на ночь, после клизмы, ввожу ее в прямую кишку. Делаю так 7-10 дней. И трещины быстрее заживают, и узлы исчезают.

*В. Науменко,
Московская обл.*



Моя знакомая Людмила - женщина в расцвете нежной красоты. Все при ней! Но и она как-то пожаловалась на головные боли. А в другой раз пришла усталая-усталая. Говорит, ноженьки протянула бы да не двигалась. Попросила у меня травки, чтобы настроение поднять да сил прибавить.

Я взяла ее за руку - холодная, словно ледышка, да и глазки мутноватые. Ничего я Людочке не сказала, сама же думаю: э-э-э, подружка, да у тебя, кажется, начальная стадия гипертонии. Еще чуток с ней поговорила, порасспрашивала. Да про сушеницу вспомнила - так зовут траву сердечную. У нее еще и другое название есть, более понятное - жабник, жабья трава. Потому как она лечит грудные жабы. Растет возле болот, по берегам речушек. Там, где сыро. Ростом невеличка, а насколько полезна!

Перво-наперво, как ее готовить. В июле-августе



Сушеница

сте, ближе к вечеру, срывать - и тут же под навес, подальше от прямых солнечных лучей. Травка эта сочная, витаминов в ней много, на солнышке она быстро портится. Ну а пользо-

Жабья трава давление сняла

ваться надо, когда давление скачет. Одну-две ч. л. сухой травы залить кипятком, поставить на ночь в теплое место. А с утра раннего маленькими глоточками до еды пить. Но растение медленно на организм действует, как бы исподтишка. Поэтому глупо ожидать надежды, что после выпитого стакана жабника человек будет бегать как лось. Зато потом, после девяти дней лечения, нормальное давление держится долго.

Намного лучше гипертонику станет, если добавить наружное лечение. Для этого 5-7 ст. л. той же травы залить пятью

литрами воды. На медленном огне подогреть до кипения. Потом дать остыть до той поры, пока рука терпит. В этом настое и парить руки да ноги. Тазик поставить в большой таз с кипятком и туда по мере остывания подливать кипятком.

Лечит сушеница не только грудные жабы. Этим же настоем (ложку-две на стакан кипятка) полезно делать профилактику для желудочно-кишечного тракта. Тем, у кого начальная стадия диабета, туберкулеза, тоже советую попить настойку сушеницы и делать для ног ванночки.

Все это больше похоже на скорую помощь. А вот позже, после приема настойки жабника, надо помочь себе по-серьезному. Если есть возможность, сделайте основательную ванну из чабреца или той же сушеницы. Только после не растирайте тело - лучше обсохнуть голеньким. Больные органы через кожу сами возьмут то, что им не хватает. Но одна ванна особой пользы не даст. Купание или обливание надо делать хотя бы еженедельно.

Все это я рассказала Людочке. Пошла она домой легко, будто на крыльях летела.

Записал В. Березин

Войлок этот наложила солью на поясницу, сверху - целлофан и материал. Трое суток носила его, не снимая - и с радикулитом распрощалась навсегда.

*А.М. Зайцева,
Саратовская обл.*

не болит спина!

Массаж печени полезен позвоночнику

При остеохондрозе позвоночника может реагировать болью на заболевания внутренних органов.

Как помочь себе в этом случае? Врач-аллерголог-иммунолог 1 категории и гомеопат Надежда Борисовна Смирнова советует делать самомассаж внутренних органов, благодаря которому рас-

слабляются межпозвоночные мышцы. Таким образом оздоравливаются не только органы брюшной полости, но и позвоночник.

Выполнять его нужно на голодный желудок или че-

рез 2-3 часа после еды. Полежите 30 минут на твердой поверхности, на спине, дышите спокойно, руки держите на животе. Начинайте массаж с области печени и желчного пузыря. На вдохе как можно глубже надавливайте на массируемый орган. Если вдруг возникнет боль, не пугайтесь, а продолжайте массаж. Через некоторое время боль должна пройти. Каждый орган на вдохе массируйте в течение 3-5 минут 2-3 раза в день. После массажа сделайте

несколько наклонов в разные стороны и несколько приседаний. Положительного результата вы добьетесь, когда боли исчезнут совсем как со стороны внутренних органов, так и со стороны позвоночника. Это может произойти и на следующий день, и через неделю, и через месяц... Все зависит от состояния организма.

Очень похожая процедура существовала у наших далеких предков. Чтобы улучшить кровоснабжение внутренних органов, наши прародители ставили на живот глиняный горшок в район пупка. И в наше время древняя мудрость может пригодиться. Если не найдете горшок, то можете поставить на живот простые медицинские банки на 20-30 минут. Располагать их нужно по кругу на расстоянии 3-4 см от пупка (4-6 банок).

Выполнять процедуры можно только в период, когда болезненные проявления временно ослаблены. Противопоказан массаж внутренних органов при обострении хронических заболеваний. Нельзя делать его при язвах, геморрагических и сердечно-сосудистых заболеваниях, онкологии и туберкулезе. И если сомневаетесь, подходит ли вам данная процедура, посоветуйтесь с врачом.

*Е. Полякова,
«Твое здоровье»*



Псориаз

Предложила полечиться домашними средствами. Согласился нехотя - обидеть побоялся. Начала с малого. Ч. л. сухой травы полыни заливала стаканом кипятка и настаивала 20 минут. Давала процеженный настой зятю по трети стакана утром и вечером за полчаса до еды. Лучше бы 3 раза в день, да на работу не с руки было брать.

Пока он эту травку пил, понемногу в пищу стала добавлять свежие укроп, петрушку, сельдерей. Заставляла съедать сначала по ст. л., потом - по две. Овощные супы холодные ел, без мяса. Благо, лето на дворе стояло. Трудно привыкал к такой еде. Где и откажется - да я не переживала. Пусть лучше недоест, чем захламит себя. А в разговорах настраивала его: нужно отвыкать от макарон и тушенки непонятного качества.

Чистка кишечника

Через три недели начали проводить чистку кишечника. На два литра теплой кипяченой воды добавляла: 1 неделя - ст. л. лимонного сока (клизма каждое утро); 2 неделя - такая же клизма через день, утром; 3 неделя - 3 ст. л. свекольного сока (клизма утром, через 2 дня); 4 неделя - 2 ст. л. свекольного сока (клизма утром, 2 раза в неделю). А дальше только в пятницу утром клизма с ромашкой и голодание до 12 часов субботы.

При проведении чистки важно постараться влить всю воду (если сразу не получится, то постепенно - к концу первой недели). И «встряхнуть» организм, пока в нем вода. Зять медленно поворачивался со спины на правый бок, а потом ладонями похлопывал живот снизу вверх (как бы приподнимал) и несколько раз подпрыгивал. Сначала удерживать воду было трудно, но чем чище становилась кишка, тем легче.

Начиная с девятнадцатого дня промывания, стала я его кормить кашами. Десять дней зятюшка ел их, сва-

ренных на воде, без соли, из овсянки, пшена, гречки и ячменя. И больше ничего. А пил только при сильной жажде. Мы еще и не применяли псориазные травы, а локти побледнели и шелушиться стали меньше.

И снова за лечение...

А потом зять взял отпуск и приступили к такому лечению.

● По ст. л. - листья и корни одуванчика, литья крапивы, листья березы, листья малины; по ч. л. - цветки календулы, цветки василька полевого.

● Ст. л. смеси заливала стаканом кипятка, настаивала 30 минут под тканью и процеживала. Пить давала теплым в перерывах между едой 2 раза в день, и только свежий отвар.

● На псоризанные бляшки накладывала мазь: деготь медицинский - 50 г, мед цветочный - 30 г, вазелин меди-



здоровья

ШКОЛА

Несколько лет назад в нашей семье появился зять. Вскоре заметила: вытаскивает что-то из головы, коросты какие-то выковыривает. Оказалось, псориазные бляшки у него на макушке, в ушах и за ними, а на локтях - большие шелушащиеся розовые пятна. Да к тому же частые боли в животе, изжога, плохой аппетит. И, сколько себя помнит, всегда где-нибудь зуд и бляшки, то сухие, то мокнущие. В больнице лечился не раз - болезнь притухала, а потом вновь обострялась. Так ведь и еда его любимая была пироги да макароны, сгущенка да тушенка. А овощи, фрукты и зелень вообще не ел.

Другие рецепты от ПСОРИАЗА

Жил у нас в деревне мальчишка, и все его называли "Мишка пархатый". Вечно у этого Мишки кожа на лице и теле шелушилась, руки все время были в "вороньих перчатках" - трещинах и цыпках. Мать его жаловалась: "Что делать с парнем - не знаю!"

Сколько раз уж в больнице лежал, сколько таблеток съел. Я уж рукой махнула: побольше станет - может, этот диатез сам по себе пройдет". Женщины ее утешали: "Анна, зачем ждать?! Ты разве не видишь, что парень-то уж себя стыдит. Брось ты хоть на день все свое хозяйство - съезди к травнице в село. Говорят, она даже экзему лечит, всяко уж. Мишке что-нибудь посоветует". Подействова-

ли на Анну увещевания соседок - съездила она к травнице. И за одно лето парень преобразился. Все тело очистилось. А мать женщинам рас-

Мишка пархатый стал богатым

сказывала: "Дала мне травница мешочек травы череды и велела делать настой. Столовую ложку измельченной травы я заливала стаканом кипятка и кипятила на малом огне 20 минут, а потом процеживала. И давала Мишке пить по десертной ложке 3-4 раза в день. Но тут, милые, осторожность нужна. Если взрослому - так по столовой ложке пить, ребенку до пяти лет - по чайной ложке, а до

12 лет - по десертной. Но это еще не все. Мишка у меня и в бане с чередой моется. Я дома отвар готовлю: стакан травы заливаю двумя литрами

слегка намачиваю и прикладываю на лицо да на руки. Держит, пока не высохнут".

Лет пятнадцать прошло, как я Мишку не видела - разъехались по городам. Но, как обычно, когда приезжаешь в деревню, спрашиваешь обо всех. Спросила маму и о Мишке: "Как пархатый?"

"Что ты! - отвечает. -

Мишку не узнать. Уж

такой ладный мужик

выделался! В

Москве живет.

Анна говорит, ларьки

у него и машина

черная иностранная.

Зимой приезжал, так

Анна в гости меня зва-

ла. Я на Мишку погля-

дела - какой же он

"пархатый" - он теперь

мужик богатый".

Наталья С.

Костромская обл.



Череда

Болезнь не на месяц

греческий - 20 г, рыбий жир - 10 г, борная кислота - 10 г, белок свежего домашнего яйца. Все тщательно перемешивала, выкладывала в темную посуду и хранила в прохладном месте. Смазывала больные места по нескольку раз в день. При этом не мочить их и мазь не стирать - она должна быть на теле постоянно. И мокнувшие корочки начали подсыхать. Но через какое-то время зять не выдержал - помылся. А потом смазывание продолжили.

После первого отвара и первой мази сделали перерыв 10 дней.

Отвар пустырника

Потом три недели пил отвар пустырника: ч. л. сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивала 15 минут и процеживала. Утром принимал треть полученного отвара, остальное - на ночь, через час после еды.

В это время применяли мазь: деготь медицинский - 60 г, рыбий жир - 30 г, сера аптечная - 10 г. Все тщательно перемешала и наносила на больные места. У нас получалось только на ночь, потому что зять уже вышел на работу. Тем не менее улучшение наступило значительное: зуд прошел, уши очистились, локти стали почти чистыми, только вот на голове дела обстояли хуже.

Сделали еще 10-дневный перерыв.

Далее сбор: ч. л. порошка чистотела и 1,5 ч. л. порошка корня мыльнянки. Заваривала 300 мл кипятка, держала на слабом огне 10 минут. Снимала, настаивала 10 минут и процеживала. Это доза на день. Принимать нужно по 1/5 стакана в перерывах между едой. Но зять принимал по 1/3 стакана утром и вечером. Во-первых, возможности чаще пить не было, а во-вторых, в состав мази тоже входил чистотел, и я побоялась передозировки. Если при этом лечении появится тошнота, головокружение, количество отвара нужно уменьшить: не 1/5, а 1/6 или еще меньше. А потом постепенно довести до нормы. Этот курс лечения - 21 день.

И такая мазь

По ч. л. измельченных в порошок цветов тысячелистника, травы чистотела и корней конского щавеля заливала стаканом кипятка и грела на водяной бане 15 минут. Настаивала 3 часа, процеживала. Отвар смешивала с таким же количеством детского крема. Смазывала утром и вечером. Если результаты уже проведенного лечения вас не удовлетворя-

ют, детский крем замените пихтовой мазью. Тогда отвара берите столько же, столько мази в баночке.

Для моего зятя это последнее лечение стало ударным. Кожа очистилась полностью, улучшилась работа внутренних органов.

Во время всего лечения он не пил спиртного и старался меньше курить. Избегал конфликтных ситуаций. И конечно, придерживался некоторых ограничений в питании: меньше яиц и молока, пирогов, пирожных, консервированных продуктов. Избегал тех продуктов, от которых на коже появлялись покраснения. Ему, к примеру, не идет в пищу зернистая икра, даже в малых дозах. Через "не хочу" ел яблоки, груши, отварные мясо, рыбу и овощи, пил минеральную воду.

После третьего курса сделали 40 дней перерыв.

А закрепили лечение очень простым способом: бывшие больные места протирали соком каланхоэ раз в день и готовили чай из чистотела. Ст. л. сухой травы на стакан кипятка, настаивали час и процеживали. А пил по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды так: 7 дней - прием, 2 дня - перерыв, 7 - прием, 2 - перерыв, 7 - прием. А через 25 дней за-

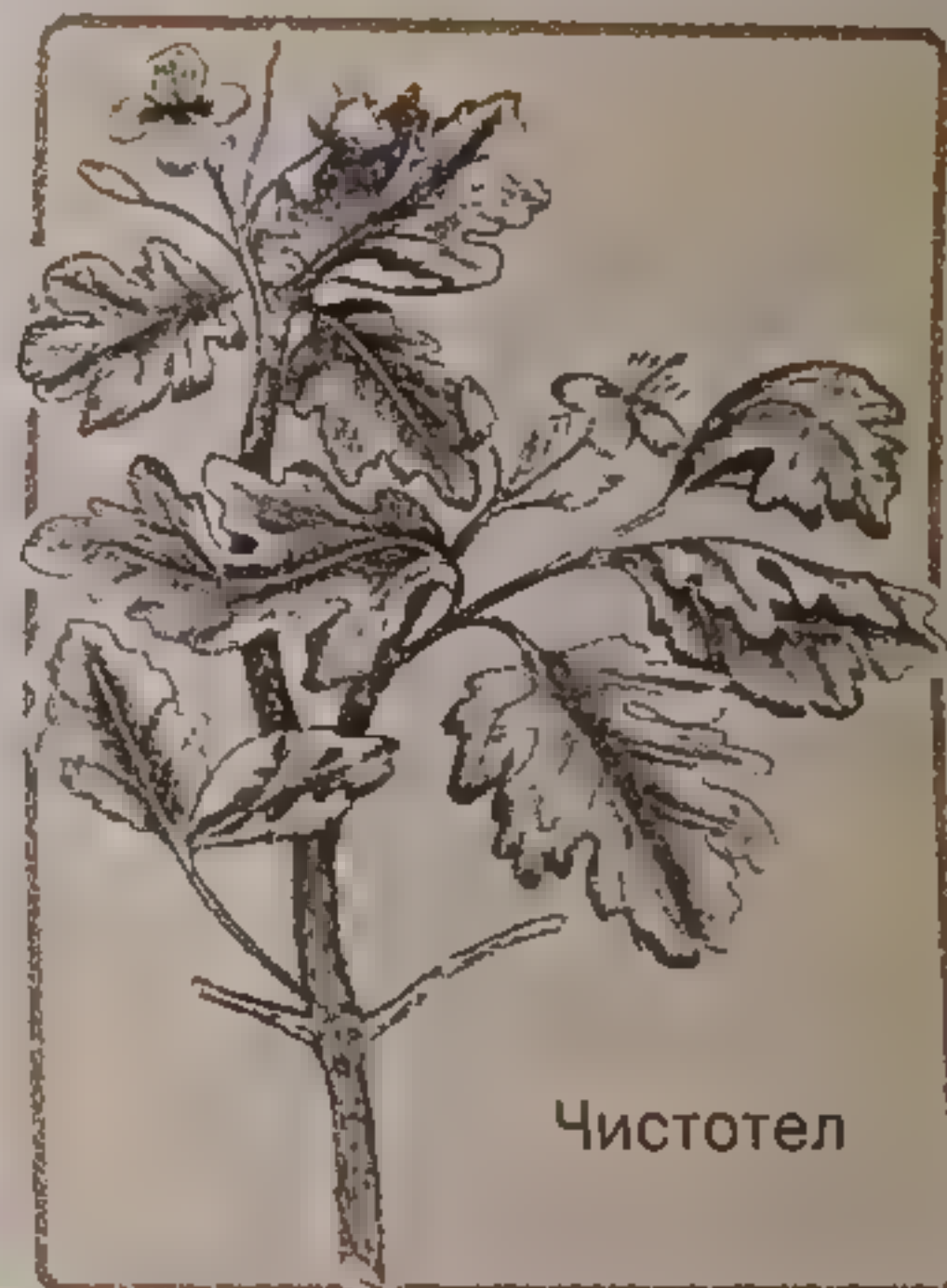
кончили прием чистотела и протирающие соком тоже.

С той поры прошло уже почти два года. Зять от этой болезни Бог миловал. Но и мы это время зря не теряем. Он раз в неделю ходит в парную. Причем потеть начинает обязательно на сухое тело. А после бани пьет чуть теплую минеральную воду. И раз в квартал пьет очистительные составы и успокоительные сборы, витамины В, С, Р,

Д. Е. А.

Сейчас зятек иногда немного выпивает хорошей водочки, но никогда не перебирает - боится, что болезнь возвратится.

Галина М.,
Свердловская обл.



Другие рецепты от ПСОРИАЗА

Как ни надеялся мой знакомый, Иван, на то, что болезнь его не столь страшна, врач-дерматолог все же поставил диагноз: псориаз.

Солнечный мартовский день, ему всего 32 года - и... Да, диагноз как град на голову! Хотя последнее время Иван из-за недуга совсем потерял покой. Розовые шелушащиеся пятна на теле и зуд, боль в суставах. Они утихали обычно где-то после полуночи. Но сон уже не приходил. И весь остаток ночи Иван просиживал в старом продавленном кресле - соскабливал ногтем легко отходящие чешуйки. Он уже привык коротать ночи в одиночку. Прислушивался к своим ощущениям, иногда разговаривал мысленно с бо-

лью. Надеялся, что вот-вот все наладится, изменится к лучшему. Но диагноз убил всякие надежды. Иван представил, как псориазические пятна захватят все тело, появятся трещины... Словом, запаниковал, страшная об-

говорит, и не такую страсть, и не такую хворь приходилось утихомиривать. Обещала зайти на днях - лекарство принести. А принесла - глину. Самую обычную, из которой кирпичи делают! Потом Иван и сам ходил за ней на

полтора-два сантиметра, и закутывался в теплое одеяло на час-два. Домочадцы спрашивали: "Ну как?" Он не мог ответить. Вроде ничего особенного не происходило, но телу это явно шло на пользу - Иван чувствовал. Потом глину смывал, ложился спать. И спал спокойно до утра.

Утром новый глиняный шарик из своих припасов растворял в воде, давал ей день отстояться и на ночь пил по стакану настоя. И так ежедневно. Тело постепенно стало очищаться. И месяца через три совсем очистилось.

Сейчас Иван с благодарностью вспоминает ту нечаянную гостью: "Дай Бог ей здоровья и радости!"

Оксана Полякова,
г. Рыбинск

Принесла гостью подарок - глину

реченность придавила. И в доме установилась напряженная тишина.

А тут к кому-то из домочадцев зашла знакомая - молодая женщина. Ну и, видимо, поведали ей об Ивановой беде... Женщина и зашла к нему. Да не просто поглядеть, утешить. Видывала,

берег речки.

Из глины лепил шарики - с грецкий орех. Целый день держал их на свету - чтоб набирались солнечной энергии. Затем смешивал каждый комочек пополам с крупной солью, накладывал на больные места лепешки, толщиной

Шиповник очищает печень

Чтобы печень справлялась с нагрузкой, ее следует периодически очищать. Предлагаю рецепт, которым уже долгие годы пользуется наша семья.

Возьмите 3 ст. л. шиповника, залейте 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте в термосе до утра. Утром натощак выпейте стакан горячего настоя, предварительно добавив 3 столовые ложки сорбита. Спустя 20-30 минут примите оставшийся настой, но уже без сорбита.

Через 45 минут позавтракайте овощным салатом или свежими фруктами. Позже обязательно съешьте кусочек черствого черного хлеба. Пить в течение дня лучше обычную воду, настои из листьев малины, смородины, травяные чаи. Но ни в коем случае не кофе, газировку и алкоголь. И самое главное - активно двигайтесь!

Повторите процедуру шесть раз через каждые два дня. Со временем такую чистку можно делать два раза в год по одному дню.

Ю. Чистяков,
«Самоисцеление и долголетие»



Шиповник



Всегда на посту пустырник на спирту

Многие принимают при нервных заболеваниях вытяжку из корней валерианы. Но валериана успокаивает только на 2-3 часа, а потом ее действие кончается. А вот спиртовая настойка пустырника действительно лечит нервную систему (в том числе и болезнь Паркинсона). Принимать так: 21 капля настойки пустырника на 1/3 стакана кипяченой воды - утром и вечером перед сном, лечебный эффект наступает уже на третий день.

Затем, при болезни Паркинсона, необходимо обтираться пихтовым отваром (движения при обтирании - горизонтальные). При приготовлении отвара из веток пихты, в него можно добавить шишки хмеля. Отвар пихты пить нельзя, применять только наружно!

«Исцелись верой»

Айболит

Я страдаю ожирением второй степени. Замучила одышка, невозможно подняться даже на второй этаж. Врачи говорят в один голос: не ешь - и похудеешь. Но как не есть?! Хотела попробовать рекламируемые по телевизору препараты. Оказалось, с моей пенсией они недоступны. Может, есть эффективные народные средства?

Вера Васильевна

Такие средства, Вера Васильевна, есть. Хотя сразу скажу, что их эффект наступит, конечно же, не на следующий день, и даже не через месяц. Борьба с избыточным весом - дело непростое, требующее постоянных над собой усилий. Но не стоит все-таки впадать в крайности. На моей памяти есть несколько пациентов, которые самоотверженно выполняли рекомендацию докторов "не есть", голодали неделю-другую. Вроде как и вес снижался, но после этого курса голодания накидывались на еду с еще большим азартом. Поэтому такой способ лечения

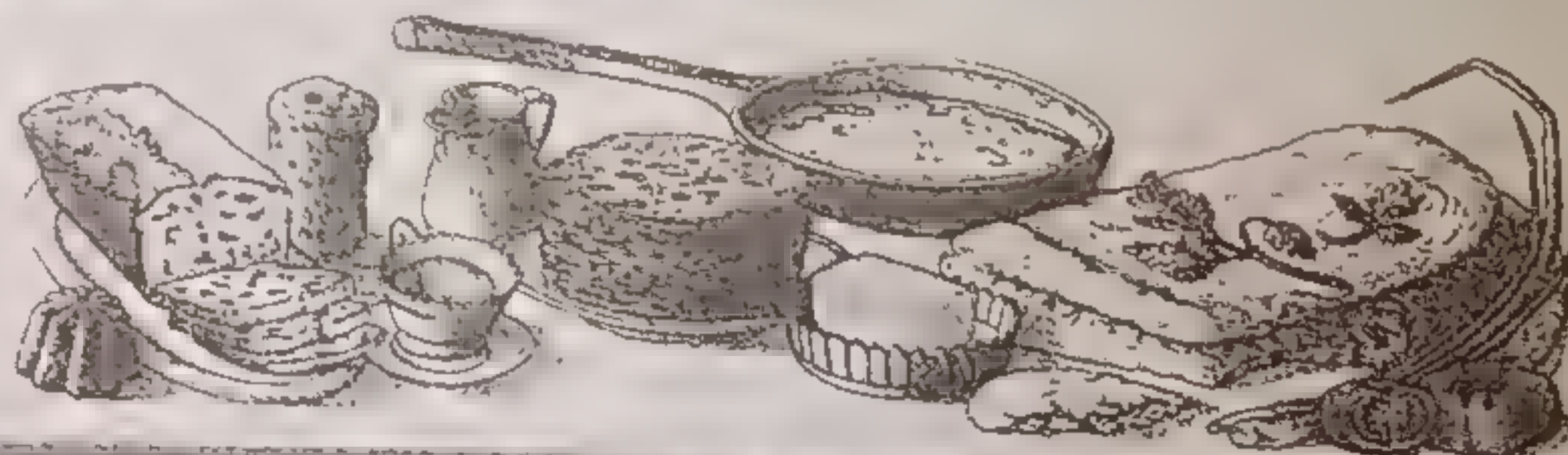
ожирения, пожалуй, неприемлем. Зато можно обмануть свой ненасытный желудок. Исключить из рациона высококалорийные продукты, заменив их на яблоки, морскую капусту, кабачки, тыкву. Дело ведь не в объеме пищи, а в ее калорийности. Поэтому овощи и фрукты можно съедать хоть килограммами. Но одного этого недостаточно. Чтобы предотвратить всасывание в кишечнике углеводов (виновников лишнего веса), можно использовать рябиновый сок. Выпивать его по десертной

Пей отвар отрубей!

ложке 3 раза в день. Зимой вместо этого сока можно употреблять порошок из рябиновых ягод - по чайной ложке 3 раза в день.

Есть и другие методики снижения лишнего веса. Например, отвар отрубей. 100 г отрубей прокипятите 15 минут в литре воды, процедите. И пейте по стакану 3-5 раз в день.

Илья Альбертович Крылов,
клинический ординатор
кафедры РГМУ,
г. Москва



Неприятность еще та - запах изо рта!

Замучил меня неприятный запах изо рта. И мама, и подруги замечания делают. А я уж и так стараюсь: зубы чищу по 3 раза в день, жвачки освежающие всегда при мне - а толку? Как бы избавиться от такой напасти?

Марина Малышева, Мурманская обл.

Я зубной врач, работаю уже почти 40 лет и прекрасно знаю, что это большая проблема для всех людей, в том числе и молодежи. За свою практику я нашла хороший способ, как от него избавиться. Дело в том, что запах изо рта бывает не только от больных десен, но очень часто и от налета на спинке языка. Обычно у людей, которых это мучает, по утрам тягучая слюна и сильный запах. Чистка зубов и полоскания не всегда помогают. Вот что надо сделать.

Взять два стакана. В одном развести в теплой кипяченой воде немного марганца, до розового цвета. В другом - одну чайную

ложку (без горки) питьевой соды. Взять зубную щетку с нетвердой щетиной. Высунуть язык и щеткой, смоченной в содовом растворе, нежно провести по спинке языка сверху вниз. Затем промыть ее под проточной водой. Повторить процедуру 5-6 раз, но очень осторожно, чтобы не поранить сосочки на спинке языка. В конце как следует прополоскать рот раствором марганца.

Делать это надо несколько дней. Мои пациенты очень довольны: они легко избавлялись от запаха.

Н. Клепова, врач,
«Твое здоровье»

Мы спустились с горы вниз на проселочную дорогу, изрытую глубокими колеями. В них блестели лужи. При нашем приближении в эти лужи с громким бульканьем шлепались спугнутые лягушки. Отличная наживка на тайменя!

Вдруг истошный вопль пронзил тишину:

- А-а-а-а-а-а-а!

Кричала женщина, ее крик был полон ужаса и предсмертной тоски. Я кинул очередную лягушку в полиэтиленовый мешочек, где уже барахтались ее голенастые подружки, схватил свою корзину и поспешил за товарищем.

На краю поляны полулежала женщина в цветастом деревенском сарафане, возле нее растерянно сутился мужчина, пытаясь то приподнять ее, то подложить под голову

котомку. Женщина с тоскливым подвыванием причитала:

- Ууу... у... ух-хэ-х! Помираю, Ванечка. Ууу-у-у... Смертушка моя пришла... Ууу...

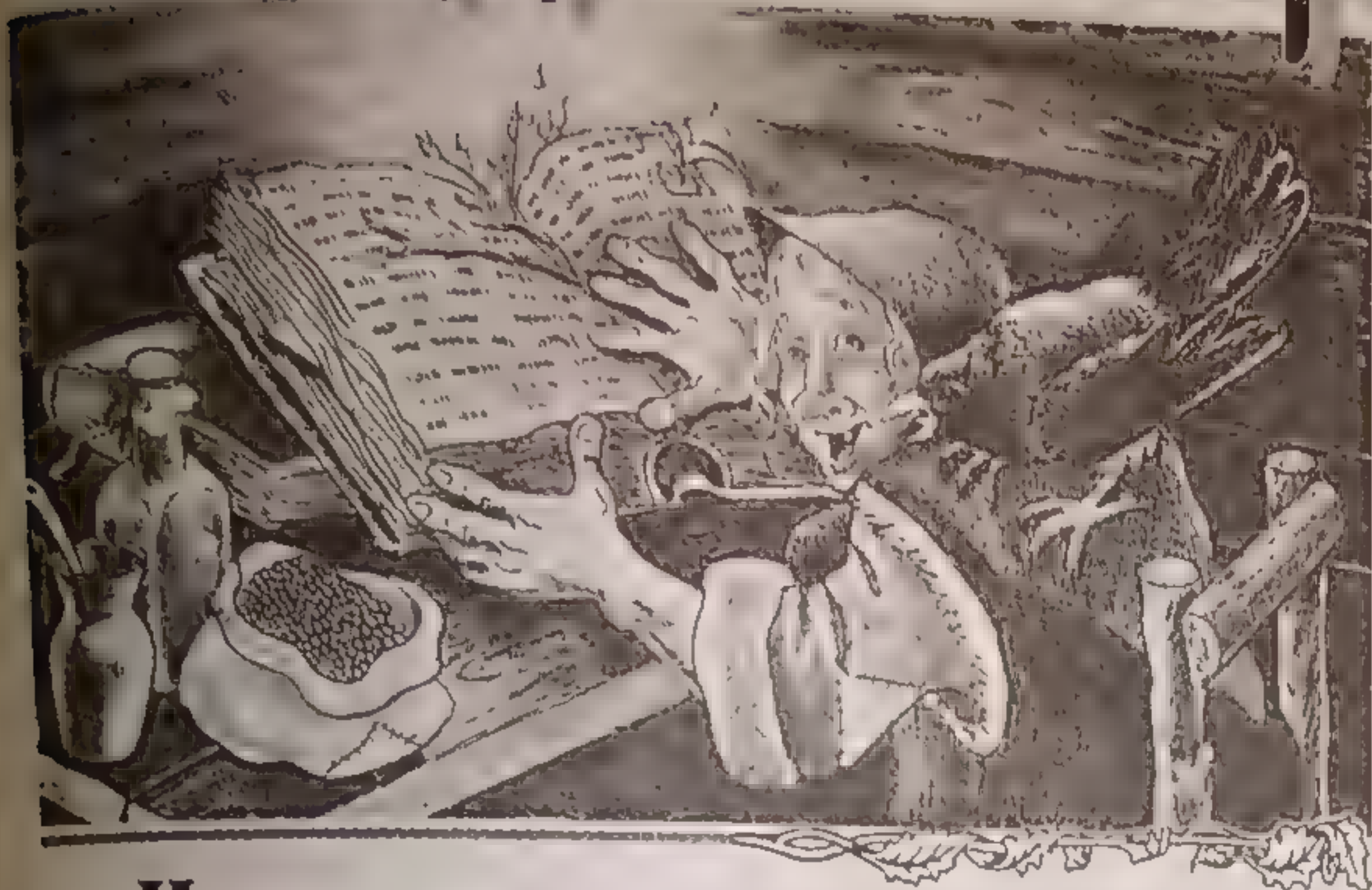
- Потерпи, Марьюшка, может, пронесет... Петька наш

Был рад

обещался с полудни прийти... Уж вдвоем-то как-нибудь до деревни дотащим, там помощь из района вызовем... скорую.

Первое, что произошло на ум: порезалась баба. На сенокосе случается. Но, как выяснилось, подстерегла ее другая беда: укусила гадюка. Чуть повыше лодыжки хорошо видны две ранки от укуса. Нога опухла, налилась синевато-багровой отечностью. На страдания женщины тяжело было смотреть. Тут и мы с товарищем принялись вспоминать, чем из подручных средств помочь можно.

ВЕДЕТ ПРИЕМ



Чего вам не хватает

Если у вас краснеют (но не слезятся) глаза и снижается острота зрения, вам не хватает витаминов А и В. Увеличенная щитовидка означает недостаток в организме йода. Матовые, ломкие и выпадающие волосы - признак нехватки белка и, вообще, недостаточного питания. Общая сонливость, ослабление сосредоточенности, усталость - это недостаток в организме железа, меди, фолиевой кислоты и витамина В12. Отсутствие аппетита и подташнивание свидетельствуют о нехватке соли, железа, белка, пантотеновой кислоты. Поносы, запоры - нехватка клетчатки и фолиевой кислоты. Шершавые, ломкие, покрытые морщинами ногти говорят о недостатке белка и железа.

Нарушения деятельности нервной системы, бессонница, нарушение памяти, склон-

ность к депрессии - нехватка витаминов В1, В12, никотинамида, магния, пантотеновой кислоты. Почернение, кариес и выпадение зубов - недостаток извести, фтора и витамина D. Кровотечение десен, пародонтоз - нехватка извести и витамина С. Если язык болит, краснеет и покрывается налетом, то это сигнализирует о том, что организм нуждается в фолиевой кислоте, железе, никотинамиде, витаминах В2 и В12. Если кожа сухая, воспаленная, краснеет и покрывается пятнами - вам не хватает белка, линолевой кислоты, витаминов В и С. Подверженность инфицированию свидетельствует о недостатке белка и железа. Перебои в сердцебиении связаны с нехваткой белка, минеральных солей и неправильным питанием.

Календарь «Здоровье»,
«Здоровый образ жизни»

У сына шизофрения...

Моему сыну 20 лет. И у него шизофрения. Врачи говорят, что болезнь врожденная и лечению не поддается. Он уже 2-й год ле-

Бесценный дар - лопуха отвар

жит в психиатрической больнице. Что же делать? Может, есть какие-нибудь народные способы лечения? Помогите в нашей беде!

Наталья Ивановна
Забродина,
157815, Костромская обл.,
Нерехтский р-н,
п. Лузски

Возможно, опыт моего брата окажется полезен тем, кто ищет спасение от шизофрении.

Когда единственной его дочери поставили диагноз - шизофрения, жена очень болезненно восприняла эту весть. Для нее это было тяжелым нервным потрясением с развитием сердечной слабости. Все меры, предпринимаемые врачами, не давали желаемых результатов. Тогда один красноярский целитель предложил и жене, и дочери

провести лечение лекарственными травами Жене - сбор № 1:

2 ст. л. огуречной травы, 2 ст. л. очного цвета, 3 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. душицы, ст. л. чистеца байкальского. 3 ст. л. смеси залить 1200 мл кипятка, нагревать 15 минут в эмалированной посуде на водяной бане, затем охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Принимать по

100 мл 6 раз в день.

Дочке он предложил сбор, в который входит: 2 ст. л. мелиссы, 2 ст. л. лесной земляники, 2 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. ландыша, 2 ст. л. барбариса, 2 ст. л. боярышника. Полученный сбор смешать со сбором № 1. 2 ст. л. смеси залить литром кипятка, поместить в эмалированную посуду и греть на медленном огне 15 минут, затем снять сосуд с водяной бани и охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Принимать по 100 мл 7 раз в день. Одновременно пить отвар корня лопуха большого: 30 г корня залить 500 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, часто помешивая, охладить. Принимать весь отвар в три приема за день. Эти рекомендации были строго соблюдены. И через 2 месяца непрерывного лечения и жена брата, и его дочь почувствовали себя вполне здоровыми.

Мартын Станкевич,
«Народный доктор.
Толока»



- Надо бы растертую траву череды приложить. А еще лучше отварить в полулитре воды горсть корней подорожника, дать покипеть минут двадцать и сделать примочки, - предложил я. - Снимет опухоль, боль

- Стоп, мужики, стоп! Живо дайте мне этих тварей!

Вынув из мешка лягушку, он приложил к месту укуса светлый мягкий животик. Лягушка отчаянно задрывалась, судоро-

жал прикладывать лягушек к ранкам. Чуть поодаль их валялось около десятка - околевавших, со вздувшимися животиками. Очевидно, каким-то образом они отсасывали в себя

часть змеиного яда. Отечность на ноге бедной женщины заметно опала, исчезла

зловещая синева. Лягушки околевали уже не так скоро, как вначале, выдерживали все дольше и дольше. Холодные, влажные, они, наверное, утляли и горячую боль. Больная задышала спокойнее, исчезло с лица выражение ужаса. Мужик заварил в чайнике корень лопуха и заботливо поил отваром свою Марьюшку.

Очередную лягушку друг держал на пострадавшей ноге Марьи чуть

обезвредить яд!

утолит. Или минут пять покипятить, тоже в полулитре воды, полдюжины корней цикория. Вон его тут сколько.

- Долго провозимся, - неуверенно отозвался товарищ.

- Ну, хотя бы корень лопуха отварить в стакане воды и дать выпить. Через пять минут будет готово. Видишь, чайник-то на огне. Быстро приготовим. Зато хоть какое-никакое противоядие.

- Ладно, попробуем и лопух, и подорожник, - согласился друг. - Беги, копай корешки.

И вдруг звучно шлепнул ладонью в лоб:

рожно вытягивая задние лапки. Но вот ее движения замедлились, все реже и реже она вздрагивала, пока не обвисла безжизненно в крепких пальцах. Товарищ отбросил в сторону сдохшую лягушку, бережно достал из мешочка следующую, проделал то же самое. Эта продержалась чуть подольше, однако тоже вскоре испустила дух. Женщина перестала стонать, лишь иногда вырывались сдерживаемые всхлипывания. Мы заморожено наблюдали за непонятными действиями товарища.

Одну за другой он продол-

ли не с полчаса. Лягушка оставалась живой и не собиралась подыхать. Кинув ее обратно в мешок, протянул мне:

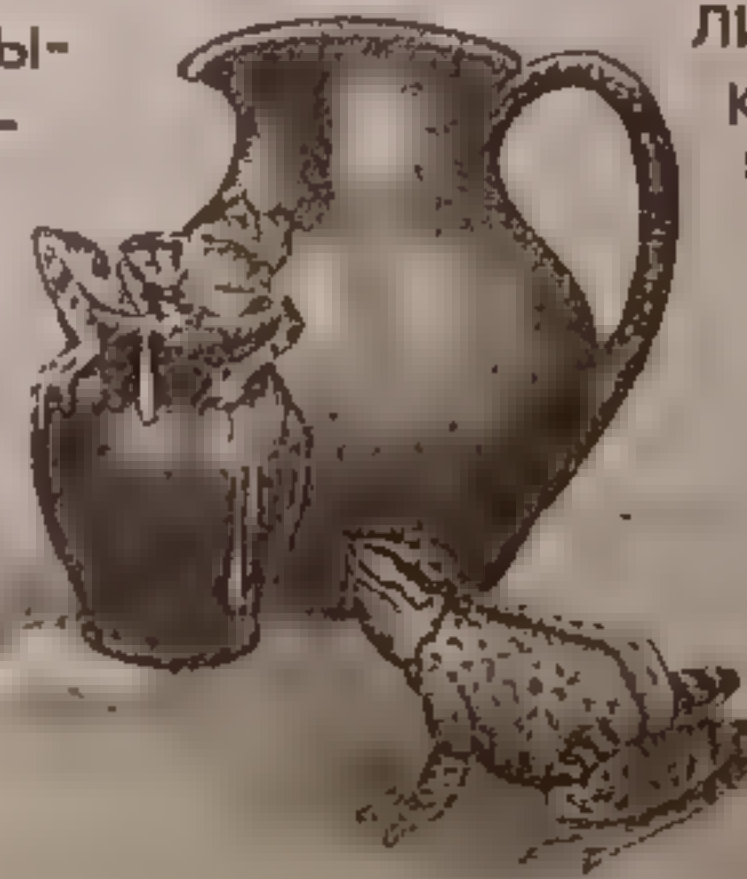
- На, тут еще осталось тебе для насадки.

До деревни километров пять, не меньше. Мы предложили Ивану довести жену до дома, но Марья запротестовала:

- И так вам от всей души благодарная. Но до вечера надо закончить косьбу. Мужик пущай косит, а я грабелями поворочу.

Выглядела она вполне здоровой, жизнью налились еще недавно бескровные губы и щеки. Мы распрощались, посоветовав все-таки отдохнуть в тени под деревом и приложить к ноге растертые в кашу листья подорожника или череды.

Рим Ахмедов



Посидим, поохаем...



Болею с детства

Мне 18 лет. С детства я очень часто боюсь ла бронхитом. Постепенно он перешел в бронхиальную астму. Как же от нее вылечиться?

Елена Шилова,
617726, Пермская обл.,
Куединский р-н, д. Губаны

Вижу все хуже

У меня бельмо на одном глазу с детства. В другом - боли, рези (глаукома). Вижу день ото дня все хуже. Умоляю, напишите - есть ли средство от моего недуга?

В.В. Смирнова,
г. Архангельск,
ул. Воскресенская, д. 6, кв. 222

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.
Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Нарушен солевой обмен

Мне 50 лет. Инвалид II группы, передвигаюсь на костылях по квартире. Я мучаюсь коксартрозом тазобедренных суставов, остеохондрозом. Нарушен солевой обмен в организме, камни в почках. Добрые люди, научите, как справиться с такой бедой!

Галина Федоровна Жидкова,
302004, г. Орел,
ул. 5 Августа, д. 48. к. 210

Пальцы уж чернеют

У мужа моего атеросклероз ног, уже пальцы чернеют. Помогите хотя бы приостановить болезнь!

В.Е. Савина,
238340, Калининградская обл.,
г. Светлый,
ул. Луговая, д. 2, кв. 33

Облегчить бы страдания

Мне 61 год. И уже 5 лет я страдаю болезнью Паркинсона, атеросклерозом головного мозга, шейным остеохондрозом. Отнялись ноги, плохо говорю, да еще и недержание мочи мучает. Люди добрые, как хотя бы облегчить мои страдания? Отзовитесь, помогите!

Валентина Степановна Вакуленко,
361023, Кабардино-Балкария,
Прохладненский р-н,
ст. Солдатская,
ул. Семенов, д. 63

Кость будто сверлят

У моего мужа гематурия. В моче постоянно кровь. В правом боку мучительная боль, отдающая в колено. Будто, голая боль, отдающая в колено. Помочь бы ему ворит, сверлит кто кость. Помочь бы ему советом или рецептом - извелся уж весь.

Л.А. Лобода,
453310, Башкортостан,
г. Мелеуз,
ул. Московская, д. 12, кв. 12

Хочется быть здоровой!

Мне 52 года. И одолели меня облитерирующий атеросклероз и дисциркуляторная энцефалопатия. Эти болячки почти начисто лишили меня движения. Лечение никакого результата не дает. Что это за болезни и чем они грозят в будущем, не знаю... А ведь у меня еще несовершеннолетняя дочь. Я уже давно вдова, живем мы с ней одни.

Очень прошу, кто знает эти болезни, помогите советом. Можно ли вылечиться народными средствами? Так хочется быть здоровой!

Нина Николаевна Орляк,
164200, Архангельская обл.,
г. Няндомы,
ул. П. Морозова, д. 5

Снижается слух

У меня в правом ухе щелкает очень часто. Была у врача, сделали продувание и массаж. Сказали, воспаление евстахиевой трубы. Теперь еще и слух стал снижаться. Может, есть какие-нибудь травяные рецепты от этой беды? Научите, чем закапывать.

Л.А. Чуприна,
169912, Коми,
г. Воркута,
ул. Чернова, д. 4, кв. 4

Дочка мается - заикается

Моя дочь (ей 17 лет) сильно заикается. Лечились в логопедическом центре в Самаре - помогло ненадолго. У меня тоже беда: на ногах выросли шишки. Из-за них даже широкую обувь надеваю с трудом. Пожалуйста, помогите нам! Все расходы оплачу.

Татьяна Захаровна Миронович,
626603, Ямало-Ненецкий
авт. округ, Тюменская обл.,
г. Муравленко,
ул. Новоселов, д. 12, кв. 15

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|----------|----------------|----------|--------------|----------------|---|----------|-----------------|--------------|------------------|-----------|---------------|---------------------|------------|----------------|-------------|--------------|---------------|
| <p>Газета зарегистрирована Уполномоченным РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Регистрирована Министерством РФ по делам Связи, телерадиовещания и Св. №77-9101 от 31.05.2001 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 164501, Архангельская обл., ул. Плюснина, 3</p> | <p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, д.5. Печать офсетная. Заказ № 355 Тираж 352.344 экз. Учредитель: Барболина Т.Е. Издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 50486 для Архангельской обл., 34259 - для РФ. Цена в розницу свободная.</p> | <p>Время подписания в печать: по графику - пятница -17.00, фактически - пятница -17.00.</p> <p>Еженедельник, объем 1 п. л.</p> | <p>http://www.aibolit.ru e-mail: aibolit@severodvinsk.ru</p> <p>Секретарь: (8184) 55-28-66 Отдел реализации: (8184) 55-16-48 факс: (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53 Отдел дизайна: (81842) 333-20</p> | <table><tr><td>Директор</td><td>Барболина Т.Е.</td></tr><tr><td>Редактор</td><td>Крылова И.В.</td></tr><tr><td>Корреспонденты</td><td>Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.</td></tr><tr><td>Художник</td><td>Вережанина Е.П.</td></tr><tr><td>Набор текста</td><td>Ульяновская И.Д.</td></tr><tr><td>Корректор</td><td>Евменева Е.А.</td></tr><tr><td>Зав. ком. кабинетом</td><td>Лугин Ю.К.</td></tr><tr><td>Дизайн верстки</td><td>Шошина О.Ю.</td></tr><tr><td>Web-редактор</td><td>Гусляков М.И.</td></tr></table> | Директор | Барболина Т.Е. | Редактор | Крылова И.В. | Корреспонденты | Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В. | Художник | Вережанина Е.П. | Набор текста | Ульяновская И.Д. | Корректор | Евменева Е.А. | Зав. ком. кабинетом | Лугин Ю.К. | Дизайн верстки | Шошина О.Ю. | Web-редактор | Гусляков М.И. |
| Директор | Барболина Т.Е. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Редактор | Крылова И.В. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корреспонденты | Бабарухина Е.И., Солодка О.Г., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Художник | Вережанина Е.П. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Набор текста | Ульяновская И.Д. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корректор | Евменева Е.А. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зав. ком. кабинетом | Лугин Ю.К. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дизайн верстки | Шошина О.Ю. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Web-редактор | Гусляков М.И. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Если вы хотите воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.

АЙБОЛИТ!

№43(327)
23 октября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 октября 1995 г. Т. Барбалиным и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Сбор для Марии - и нет аллергии
- От беды находка - липовая «водка»
- Прополисное масло помогло прекрасно! 2-3

Вместе соберем советов 200:

- Паста вылечила астму
- Победная драка: яблоко от рака
- От такой зарядки спина в порядке!...4-5

У страха глаза велики:

- Цыганский гипноз
- Расколдованный дом
- Берут завидки на чужие пожитки ... 6-7

Посидим, похаем...

- Неужели совсем ослепну?
- Помогите от тиков избавиться 8



Нужно освященное масло

Обращаюсь к айболитчикам с просьбой и надеждой. Мне нужна чайная ложечка масла, освященного на мощах святого Пантелеймона. Налейте, пожалуйста, в чистый пузырек и вышлите наложенным платежом.

Александр Ефимович Ефимов,
428023, Чувашия, г.Чебоксары, б-р Юго-Западный, д.9, кв.59

Каждый раз любуюсь рисунками

Очень хочется поблагодарить художника Елену Верещагину за ее труд. Таких красивых, добрых и теплых рисунков я давно нигде не встречала. Каждый раз, покупая газету, долго любуюсь этими работами. И, честное слово, гораздо теплее на душе становится!

Н.В. Морозова,
г. Новосибирск

Хороша расторопша!

Ее применяют при болезнях печени, холецистите, воспалении желчных протоков и желчнокаменной болезни, колитах, болезнях селезенки, щитовидной железы, отложениях солей, отеках, водянке, ожирении, радикулите, суставных болях, аллергических заболеваниях, облысении, при угрях и лишае.

За подробной консультацией и семенами расторопши пятнистой обращайтесь по адресу: 305000, г.Курск, главпочтамт, а/я 68, Глухову А.Г. Цена 10 руб. за 1 упаковку. Для ответа, пожалуйста, присылайте конверт со своим адресом.

Подписка на 1-е полугодие 2002 года помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты:

- «Ай, болит!» (инд. 34259),
- спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722),
- «Живица» (инд. 27807).

Спешите
подписаться!

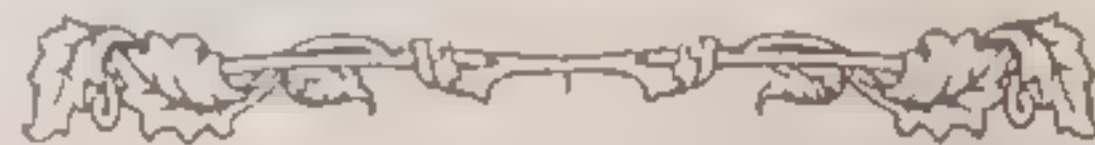
Нужно кланяться всему!

Год назад была опубликована моя просьба о помощи. И почти год я получала письма буквально со всей страны. Благодарю всех, кто прислал мне свои рекомендации, советы и рецепты. Здоровья и счастья вам, люди добрые!

Т.Г. Серова,
г. Кострома

Вышлем травы

Наша семья занимается сбором трав в экологически чистом районе. Заготов-



ки делаем по всем правилам. Нуждающимся можем выслать по доступным ценам кавказский морозник (корни или порошок), омелу белую, софору японскую, каштан конский, боярышник (цветы и плоды), адамов корень, кукольник и зеленый грецкий орех, девясил, валериану, дурнишник, чистотел, шиповник, цвет липы, ромашку аптечную и многое другое. От вас - письмо-заявка и конверт с о/а.

Любовь Алексеевна
Лычева,

352500, Краснодарский кр.,
г. Лабинск,
ул. Фруктовая, д. 48

Не было бы счастья, да...

У нас сгорел дом, и нашей семье из 5 человек пришлось идти в люди. И вот в одной из временных квартир я увидела подшивки «Ай, болит!». Боже, я зачитывалась ими, брала с собой на работу, где видела - сразу покупала. А теперь в киоске для меня всегда оставляют свежий номер. Я многие из рецептов взяла для себя и благодарна людям за помощь. Вот ведь и правда: не было бы счастья, да несчастье помогло.

Маслова, г. Чита



Стакан воды - и не будет беды

Моя знакомая, очень образованная дама, сильно удивлялась тому, что я добровольно принимаю муки - очищаю кишечник клизмами.

- И охота тебе этим заниматься?! Есть ведь замечательный способ очистки организма - горячая вода по утрам натощак. Выпей стакан небольшими глотками и готовь завтрак, спальню прибирай... А потом уж и есть садись.

Честно скажу, я тогда не вняла ее совету. А когда старший сын женился, внуки пошли - какие уж тут клиз-

мы? Ванна все время занята...

А чистить было надо - кишечник стал бастовать. И вот тогда-то я вспомнила слова знакомой. И что интересно, результата не пришлось долго ждать: кишечник заработал как часы. Кроме того, перестала болеть голова, исчезла бессонница, а от пищи стала испытывать давно забытое удовольствие. А главное, давление без лекарств нормализовалось, "мухи" из глаз исчезли!

Но вот только на третий день у меня обострился хронический артрит коленных суставов, дергало пальцы ног. Но длилось это недолго, да и было вполне терпимо.

Считаю, что такую чистку надо делать всегда. Ведь мы каждый день вдыхаем выхлопные газы, едим не всегда качественные продукты. Поэтому советую пить горячую кипяченую воду каждый день по стакану натощак.

Л. Мельникова, Пермская обл.

Шпоры вывела настойка

Мама настойку корня валерианы делала произвольно. А лечила ею шпоры. Комок ваты смачивала настойкой и прикладывала к пятке. Надевала целлофановый пакет, носок и ходила так. Через 2 недели шпоры пропали.

Л.А. Спичка, Ставропольский край

Моей соседке сделали укол, да неудачно - инфекцию занесли. Ягодицу у нее так раздуло, смотреть страшно! Промучилась она сутки и пошла к врачу. Хирург назначил на завтра операцию. А как еще ночь протерпеть?!

Прополисное масло помогло прекрасно!

Когда я зашла ее проводить, соседка уж не стонала, а скулила. "Давай-ка, - говорю, - сделаем свое лекарство, полечимся народным средством". Хорошо, что под рукой все оказалось. Растопили мы на водяной бане 100 г прополиса и 100 г домашнего сливочного масла, хорошо размешали. И я сделала ей с этой мазью повязку. Через несколько минут мученица просто провалилась в сон. Я закрыла ее на ключ и пошла домой.

Утром зашла сменить повязку. Сняла тряпицу - смотреть страшно! На ней было столько гноя, что меня потом целый день мутило. Так мы с ней с неделю и лечились. Постепенно рана зажила.

А вскоре у меня на шее обнаружили липому. Дай, думаю, попробую полечиться этим способом. Провозилась я с ней месяца полтора. Болячка никак не хотела сдаваться. Но потом все-таки стала уменьшаться, из нее появились какие-то мутные выделения. **И я поняла, что победила!**

А.П. Куцевляк, Саратовская обл.



История о том, как экзему (сухой лишай на нервной почве) у фронтовика вылечили липовой водкой, поразила меня и надолго заинтриговала. Лекарь, взявшийся за лечение, добывал лекарство из чурок липы, заготовленных во время ее цветения.

Года два я искал людей, знающих, как добыть и приготовить такое снадобье. И однажды встретил старика, с рюкзаком и сырыми пагонцами липы. Он стал жаловаться на ноги и сообщил, что делает "царскую водку" для растирания больных суставов. Только этим и спасается. "Что за водка? - спрашиваю. - Как ее готовят?" Но старик не захотел выдавать секрет и ушел. И все же мои утомительные поиски увенчались успехом.

Однажды участник Великой Отечественной войны, ныне покойный Иван Дмитриевич Паладьев, начал вспоминать, как его отец делал из чурок липы ле-

карство для заживления гнойных ран у лошадей после укусов волка. Он накладывал полный чугун липовых чурок, ставил на землю вверх дном, расклады-

и толще) порезать на чурки длиной 6 см и сложить в эмалированный (!) чугунок (или глиняный горшок). Получают лекарство подобно тому, как гонят самогон. Может, потому и водкой называют, хотя

От беды находка

вал костер возле чугунка и потом каким-то образом из-под чугунка собирал жидкость. Главную мысль я схватил, остальное уже додумал сам. Добыл пробную партию "водки", принес Паладьеву показать: такая или нет? Иван Дмитриевич выслушал меня и добавил: "А в глиняных горшках лекарство все же лучше получается".

Теперь о деталях. Чтобы получить целебную жидкость, надо нарезать веток липы во время цветения, цветки собрать и высушить на чай, а сырые ветви (2 см

это далеко не водка на самом деле.

Копают яму по размеру чугуна, а в ней делают шурф, чтобы поставить туда литровую банку для сбора жидкости. На банку кладут воронку, верх у которой должен быть шире, чем дно у чугуна. Чугун-верхняк (с отверстием для стекания жидкости в дне) устанавливают так, дабы края его равнялись с землей, и плотно подгоняют по кругу, чтобы выступом своим боковым он упирался в края ямы. Затем эмалированный чугунок с чурка-



ДОКТОР



Монеты в плавки - не надо травки!

От грыжи помогает клевер, что цветет белым цветом. Наберите белых цветочков, выдавите сок и пейте месяц по четверти стакана по утрам натощак. А еще можно вшить в плавки две медные монеты с той стороны, где находится грыжа. Поносите их подольше - медь болячку и сократит.

*В.Ф. Киселев,
г. Пермь*

Катаракта не стоит такта!

У моей мамы была катаракта. Предлагали операцию, но она отказалась наотрез. А вместо этого начала лечиться сама. Выжала полстакана сока алоэ и добавила в него столовую ложку меда. Дня три настояла и стала закапывать пипеткой по 1-2 капли в каждый глаз 2-3 раза в день. После этого лежала на спине минут по пятнадцать. И вскоре все прошло. До 80 лет мама не носила очки, только когда читала книги или газеты.

*Г.Е. Сомова,
Краснодарский край*

Лет восемь назад я встретил свою бывшую однокурсницу по институту. Разговорились о том о сем. Маша с грустью поведала, что ей пришлось уволиться с работы.

У нас в аптеке и коллектив хороший был, и работа нравилась... Но после нескольких лет работы с лекарствами стала донимать такая аллергия! Сначала чихала беспрестанно, потом глаза заслезились. Страшно смотреть было: красные, как у Терминатора! Дальше - больше: одышка появилась, то и дело сыпь на коже выступала. Конечно, коллеги-фармацевты всюю меня лечили - тавегилом, преднизолоном, мазями всякими. Все это помогало, но ненадолго. Зато от всей этой химии у меня и давление начало скакать, и сердце запыхивало, и печень сдавать стала... Ушла с работы - думала, все прекратится - ан нет. Появилась аллергия и на запах краски, и на косметику, и на пыль. Что делать?!

Я поинтересовался: пробовала ли она лечиться народными методами? "Да разве они помогут, если я два раза в месяц под капельницу ложусь?!" -

вздыхнула Маша. "Ну, попытка - не пытка, попробуй травами пролечиться. Не поможет, тогда выход один - менять климат, может, вместе со страной..." Она подумала и согласилась, хотя недоверие во взгляде чувствовалось.

Договорились, что травы будет пить аккуратно и периодически сообщать мне о результатах.

Посоветовал приготовить сбор: цветки калины - 10 частей, листья мали-

Сбор для Марии - и нет аллергии

ны (лесной) - 5 ч., трава череды - 5 ч., корневища пырея - 5 ч., листья шалфея лекарственного - 5 ч., корни девясила - 3 ч., корни солодки - 2 ч. (корни девясила и солодки размолоть в порошок).

"Ст. л. смеси залей в термосе 250 г кипятка и настаивай 8 часов, процеди. Пей в течение дня в 4 приема до еды. Через неделю дозу приема увеличь до 500-600 г в сутки. И пей по 100-150 г 4-5 раз в день за 20 минут до еды. После трехнедельного курса сделай перерыв на неделю. В это время попей отвар корней лесной малины: 20 г измельченных корней за-

лей 250 г кипяченой воды, доведи до кипения, потом на слабом огне полчаса, охлади 10 минут и процеди. Пей по полстакана 3 раза в день до еды».

Через месяц Маша позвонила и радостно сказала: "Помогло! Мне ведь правда стало легче дышать! Глаза не слезятся, да и носом не шмыгаю!"

Еще через месяц уже стали ненужными дорогие лекарства и посещения аллерголога. Но по моему настоянию лечение, для закрепления результата, продолжалось еще 4 месяца.

А при очередной нашей встрече ее было и не узнать: легкое дыхание, здоровый румянец и блеск глаз подтверждали, что рецепт попал в десятку.

*Андрей Иванович
Заломленков,
Оренбургская обл.*



Череда

САМ СЕБЕ ДОКТОР

ми опрокидывают вверх дном, заклинивают жестянками, прутами, чтобы содержимое не выпадало. Ставят чугуны на чугун. Шов между двумя чугунами обмазывают глиной. И рас-

чугуну с чурками полчаса остыть и снимают (иногда при доступе кислорода чурки в чугуне самовозгораются). Затем извлекают из ямы чугуны-верхняк и достают банку с жидкостью. Это и есть

- одновременно с этим 10-15 дней пить по 0,5-1 ст. л. сока лопуха - 3 раза в день за 20-30 минут до еды;

- затем 10-15 дней пить таким же образом сок крапивы;

- следующие 10-15 дней, помимо липовой «водки», пить по пол-литра морковного и яблочного сока (свежевыжатых);

- потом 10-15 дней принимать теплый отвар семян липы сердцевидной (ст. л. на стакан кипятка, 15-20 минут кипятить под крышкой) - по 100 г 3 раза в день;

- после 2-х месяцев такого лечения сделать перерыв на неделю. Пить в это время чай из душицы. Он восстанавливает формулу крови;

- затем 5-7 дней пить любые обволакивающие растительные средства.

Самое эффективное из них - отвар семян льна: 200 г семян залить 3 л кипятка и варить около 2-х часов на водяной бане. Пить по литру в сутки, начиная с полдня и до самого сна. Отвар надо пить теплым, постоянно подогревая его.

*"Народный доктор.
Толока"*

ЛИПОВАЯ «ВОДКА»

кладывают костер, сначала небольшой, а через час - побольше. И 3-4 часа терпеливо поддерживают сильный огонь, следя за тем, чтобы не было выхлопов газа в костре. За это время чурки в чугуне должны превратиться в уголь.

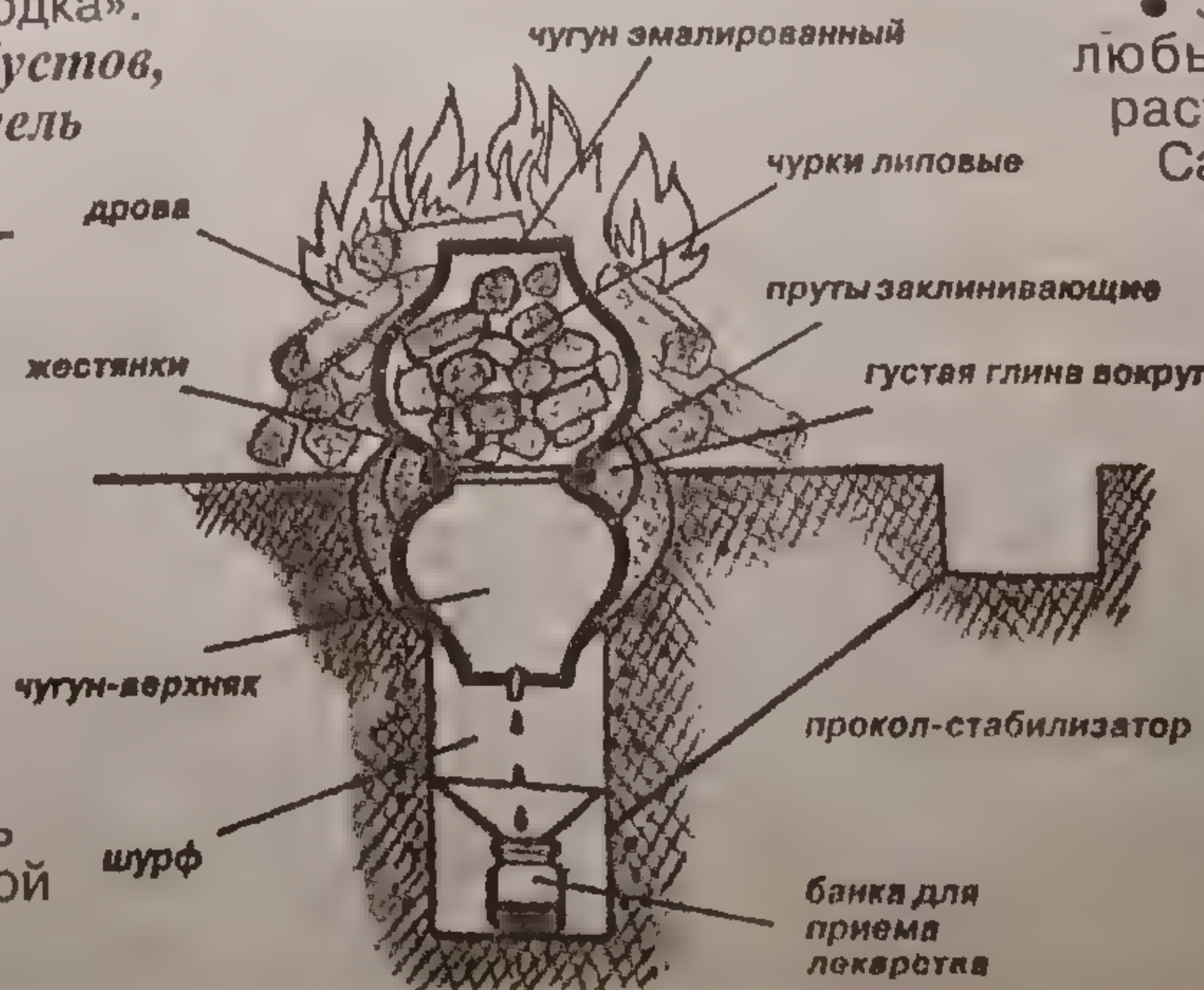
А чтобы не было выхлопов, я сделал вот что: отступив на метр от костра, вырыл траншею, затем проволокой сделал прокол в шурф с банкой. Через этот прокол и выходят чрезмерное давление и излишки газа.

Закончив гонку, костер углубляют в сторону, дают

та самая липовая «водка».
*Иван Кустов,
г. Гомель*

А Надежда Новикова, пережив собственный поединок с опухолью, в своей книге «Альтернативная онкология» приводит такую схему лечения рака легкого липовой «водкой»:

- в течение 3-х месяцев принимать по 0,5-1 ст. л. липовой «водки»;



Вместе соберем

Как одолеть туберкулез?

Есть ли методы лечения туберкулеза народными средствами? Какие они?

*Ирина Шibaева,
186810, Карелия,
г. Питкяранта,
п. Койриноя, д. 19*

Стали

здоровы

В молодости папа мой болел туберкулезом. Да так тяжело, что лечение уж не помогало. Отправили его домой

- умирать. А мама с бабушкой ему такое снадобье сготовили. На порцию взяли по фунту (400 г): свиного внутреннего сала, сливочного масла, меда, какао и черники. Сало на мясорубке провернули да перетопили. Потом все смешали и прокипятчили. И ел папа эту целебную смесь и с хлебом, и с кашей, а то и просто так. А как 2,5 порции ушли - поехал на прием к врачу. А легкие-то чистые! Так до старости и не баливали больше.

*Т.А. Голоулина,
Удмуртия*

Чтоб отлип

поллип

Хочу посоветовать З. И. Кисельниковой, страдающей полипами в кишечнике и запорами, сделать чистку толстого кишечника. Для этого в течение одной-двух недель съедайте (без всего) по зубчику чеснока утром и вечером - через 2 часа после еды. Ешьте побольше черного хлеба, отрубей, сырых овощей, каш на воде. И хорошо бы Вам заваривать и пить как чай траву таволгу.

А еще нормализует работу кишечника и выводит токсины овсяный отвар. Он полезен и при запорах, и при поносах.

*Л.А. Котомкина,
г. Родники*



У меня волосы выпадают

У меня очень сильно секутся волосы и при расчесывании пучками выпадают. Подскажите, пожалуйста, как справиться с этим недугом.

*Е. Чернышова,
303344, Орловская обл.,
Глазуновский р-н, д. Васильевка*

Рецепт маски подсказала мама

Я тогда работала на заводе курьером - разносила почту на предприятии. И вот как-то перед выходом в рейд глянула в зеркало - прическу поправить. А когда провела расческой по волосам, ужаснулась: на ней приличный клочок волос. Боже мой, как я на люди покажусь! А через месяц моя свадьба! Это ведь к ней готовясь, "химию" себе сделала, да, видно, волосы мне и сожгли.

Еле дождалась обеденного перерыва - и к маме. Она дала мне рецепт маски для волос: ст. л. меда, ст. л. подсолнечного масла и сок средней луковицы смешать, втереть в голову

и держать полчаса. После работы я голову намазала и сижу жду. А на голове - будто что-то шевелится. Я скорей маме звонить: "У меня от этой маски вши завелись!" "Выдумашь тоже. Это действие маски. Потерпи час и вымой голову обычным шампунем", - успокоила она.

Эффект был потрясающим! К вечеру следующего дня челка подросла чуть не на сантиметр! Даже мама поразилась: "Ничего подобного никогда не видела!" А уж к свадьбе у меня волосы были лучше прежних.

*Елена Викторовна
Петрова,
Саратовская обл.*



Печет язык

Уже полгода у меня болит язык - печет, как после жгучего перца. И какие-то глубокие борозды на нем. Выписали масло с анестезином, но оно снимает боль лишь на полчаса, и снова жжение - то на кончике языка, то в верхней части. Да плотный бело-желтый налет по всему языку. Помогите мне! Все расходы оплачу.

*Н.Г. Кузнецова,
663332, Красноярский край, г. Талнах-2, а/я 3304*

Помог чеснок

В молодости у меня сильно болел язык. Он был красным и весь в глубоких трещинках. Но мне повезло. Одна женщина научила, как с этой бедой справиться. Я натирала чеснок на мелкой терке и накладывала на язык. Это очень больно! А потом полоскала рот кипяченой водой с добавлением 2-3 крупинок медного купороса (раствор должен быть почти прозрачным). А после этого держала во рту или жевала зубок чеснока. Мне хватило 3-4 процедур, чтобы вылечиться.

А.А. Шакурн, г. Ростов-на-Дону

Внучка мучается астмой

Моя 7-летняя внучка страдает бронхиальной астмой. А химией ее пичкать не хочется - маленькая еще. Читала, трава иссоп помогает, но у кого ни спрошу, никто не знает. Как помочь малышке?

*Раиса Крупина,
624358, Свердловская обл.,
Н.-Туринский р-н, п. Ис,
ул. Фрунзе, д.79, кв.4*

Наша семья уже много десятков лет занимается лечением травами. А началось все еще с моих далеких предков. И от них же передаются из поколения в поколение старинные рецепты. Но дело даже не

столько в возрасте самих рецептов, сколько в необъяснимой силе излечения. Я удивляюсь, как они до сих пор не потеряли своих целительских сил. Поверьте, все испробовано не только моими прабабушками, но и мной лично. Вот несколько рецептов.

● А.Н., 5-летняя девочка, болела бронхиальной астмой уже 2 года. Я посоветовал ее родителям лечить малышку пастой № 3 (рецепты паст я приведу ниже). И через 4 месяца девочка полностью выздоровела.

● Г.И. более 15 лет болела хроническим бронхитом с аллергическим типом. Она лечилась пастой № 1 полгода. Вылечилась полностью, но продолжает пить еще год

для восстановления организма.

● Больной М.Н. после СИЗО болел туберкулезом. Но от лекарств улучшений не было, а после года лечения пастой №3 врачи поставили

диагноз - полностью здоров.

● Е. В. - больная с прободной язвой. От операции отказалась, хотя медики настаивали. Она обратилась ко мне, и после месяца приема пасты № 2 боли исчезли. Восстановилась нормальная работа желудочно-кишечного тракта, появился аппетит, наладился сон. А через три месяца Е.В. снова прошла обследование. Врачи подтвердили: язва зарубцевалась. И после 6 месяцев ле-

чения она была полностью здорова.

Таких людей, прошедших через меня и пользовавшихся пастами с №№1-3, - десятки. А противопоказание к применению этих средств

Паста вылечила

только одно - аллергия на мед.

Паста №1

Ополосните листья мать-и-мачехи и перемелите на мясорубке. Набейте ими плотнее пол трехлитровой банки, залейте сверху жидким медом (лучше майским или липовым, но, в принципе, подойдет любой), закатайте под железную крышку и закопайте на месяц в землю на полметра. Если нет

У меня рак желудка с метастазами в печень. А сейчас еще и жидкость в брюшной полости скапливается (асцит). Может, мне народными средствами полечиться? Какими - подскажите!

Х.К. Сагирова,

414018, г. Астрахань, ул. 4-ая Дорожная, д. 3, кв. 5

В порядке!

Е.В. Шубина из Архангельской обл., Вы писали, что у мужа проблемы с позвоночником и нужен костоправ. Но ведь не везде его найдешь! Попробуйте сами полегчить. Наша семья тоже прошла через это. И вот что я посоветую.

Пусть Ваш муж каждый день по несколько раз висит на турнике - от этого позвоночник растягивается. Поможет и ежедневная зарядка.

Лежа на спине, надо поднимать ноги, медленно их опустить, но не до конца, а чтобы оставались на весу. Не надолго задержать их в таком положении и снова поднимать.



Пихта

Упражнение «ножницы»: скрещивать ноги на весу.

Лежа на полу, положите руки под голову и, не поднимая туловище, руками пытайтесь поднять голову.

«Качели»: лежа на спине, обхватить ноги под коленями и раскачиваться взад-вперед.

Еще попробуйте вот что. Пусть Ваш муж ляжет на спину и за что-нибудь держится, а Вы возьмите его за ноги и осторожно тяните их. После пусть он ляжет на живот, и сделайте ему массаж с пихтовым маслом.

Еще очень хорошо смастерить из шерсти мяч (продолговатый, как дыня), положить его под спину в область позвоночника и катать.

Надеюсь, мои советы вам помогут.

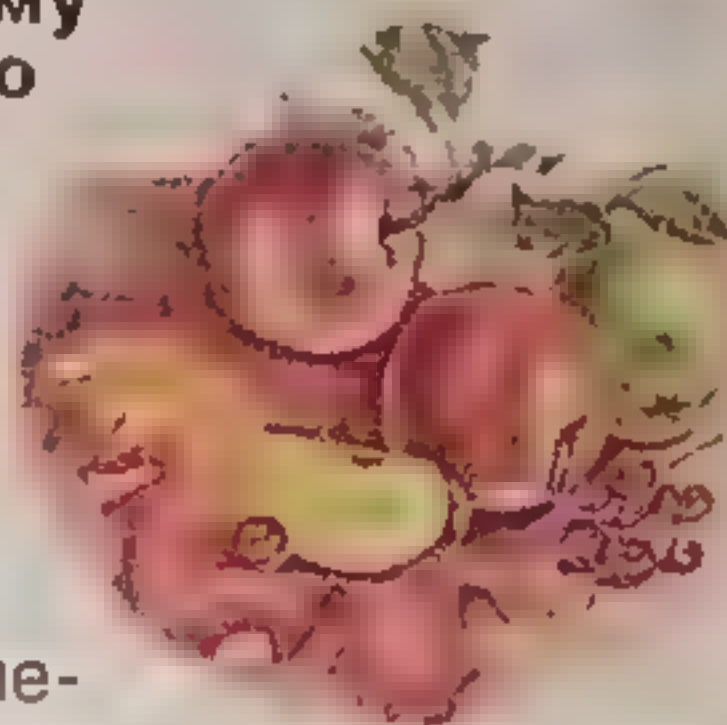
Г.Н. Расторгуева,
Волгоградская обл.

Я лично знаю тех, кому помог этот рецепт, кто сказал «прощай» раку желудка, легких, молочной железы и шеи. Самому старшему из больных было 44 года. Двоих из них медики отказались даже оперировать - настолько худо обстояли дела.

Суть же этого лечения заключается в том, что нужно... есть зеленые яблоки. Да-да, те самые, от которых, как от лимона,

не менее одной ст.л. смеси. Но имейте в виду: при больных почках может повыситься давление. Поэтому чутко наблюдайте за самочувствием.

А еще хотела бы рассказать о рецепте лечения рака желудка, который моя тетя прислала из Сибири (таким образом излечился ее двоюродный брат, которого в больнице даже не стали оперировать, настолько он был слаб). Нужно смешать и настоять в темном месте 7



Победная драка: яблоко от рака

В голове - будто лес шумит

С недавних пор у меня в голове появился шум. Ни днем не смолкает, ни ночью. Подскажите, что делать.

Е. С. Архипкина,

6521120, Кемеровская обл., р/п Изморский, ул. Светлая, д. 16

Сколько я помню себя, у меня был постоянный шум, звон в голове, в ушах. Возможно, от давления или остеохондроза шейного, но он меня преследовал постоянно: и дома, и на работе, и даже когда сплю. Боли в ушах, заложенность, зуд невозможный, гной замучили вконец. Сколько я ни лечилась, толку не было никакого. Однажды взяла ватку, намотала на спичку, прочистила уши от

гноя, серы. Помочилась и теплой уриной (ватка на спичке) протерла уши. Они перестали чесаться. Закапала по 5 капель в оба уха, и постепенно гной пропал, ушла боль, не стало шума в голове. Видите, какое дешевое лекарство. Не надо никуда ходить и денег платить, а слышу теперь отлично.

Надежда Н., Рязанская обл.

челюсти сводит. Окачивается, завязь яблок прекрасно «воюет» с раком. Подойдут «юные плодики» яблонь любого сорта - от размера вишенки до грецкого ореха или небольшого куриного яйца. Эту горько-кислую мелочевку лучше всего пропустить через мясорубку и есть в виде кашицы, добавив для вкуса мед, сметану, кефир или сироп (иначе не проглотить), 4-5 раз в день, употребляя за прием

дней ст. цветочного меда, ст. толченых кедровых орехов со скорлупой, по 20 г медицинского дегтя и 5 %-ного йода, полстакана измельченного алоэ. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая 50-60 мл теплой воды. Приняв лекарство, лечь в постель и медленно поворачиваться вокруг своей оси, чтобы состав «омыл» все стороны желудка. За курс лечения больной должен выпить 3 порции этого состава. Затем - месяц перерыва, при необходимости лечение повторить.

Инаида Васильева,

«Народный доктор. Толока»

свежих листьев, можно использовать сухие перетертые листья растения, в том же объеме. Банку перед закапыванием положите в полиэтиленовый пакет и завяжите. Через месяц вытаскивайте и применяйте - по ст. л.

Паста №2

В равных частях смешайте мать-и-мачеху, подорожник, ромашку и зверобой так, чтобы их общий объем равнялся половине 3-литровой банки. Залейте до горлышка медом. Дальше сделайте все, как и в приготовлении пасты № 1. Это снадобье годится для лечения всех простудных заболеваний, легочных, а также гастритов, язв желудка и 12-перстной кишки, энтероколитов. Хорошо лечит опухоли в легких и желудочно-кишечном тракте.

Паста №3

Сбор: ст. л. корня аира, 50 г корня девясила, 100 г корня

алтея, по 50 г мать-и-мачехи, подорожника, зверобоя, ромашки, фиалки 3-цветной. Все корни и травы пропустите через мясорубку, заправьте в 3-литровую банку, долейте доверху медом. Потом закатайте железной крышкой и закопайте в землю на 50 см на месяц.

Применяйте по ст. ложке взрослым, а детям (с 3 до 10 лет) по ч. ложке 3-4 раза в день. Курс - эта банка. Лечит те же болезни, что пасты №№1-2, и еще туберкулез, даже у безнадежно больных.

Запомните: травы могут применяться и свежие, и сухие, мед тоже любой. При закладывании в землю банку положите в полиэтиленовый пакет и завяжите его, чтобы крышка не проржавела. Если вы живете в горо-

де, то храните (настаивайте) пасты месяц в прохладном темном месте, подальше от обогревательных приборов. Настаивать в холодильнике запрещается. Храните после вскрытия так же: в прохладном темном месте, под полиэтиленовой крышкой. Дозы не увеличивайте и не делайте перерывов во время лечения!

Если что-то непонятно, пишите мне: 303228, Орловская обл., Кромской район, п/о Красниково, Ткаченко Александру Валерьевичу.

Еще у меня есть более 250 видов трав. Нуждающимся вышлю каталог с подробным описанием. Пишите, но не забудьте вложить конверт с о/а.

Александр Ткаченко

взрослым, а детям (с 1 года до 10 лет) по ч. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Запивать надо 100 граммами горячего молока (молоко должно быть таким, чтоб не обжечься). Курс - эта банка. Лечит ОРЗ, грипп, ларингиты, трахеиты, бронхиты и заболевания желудочно-кишечного тракта.



Мать-и-мачеха

УСТРАХА

Как часто нас пугает, сбивает с толку необычное, странное. Порой просто сдаемся на его милость, здоровьем расплачиваемся: "Уж видно, здесь мы бессильны..." Но стоит разобраться с пугающим, и выходит все не так уж и страшно, а главное - поправимо.

Цыганский гипноз

- Вчера... - начала знакомая и смолкла, тяжело переводя дыхание. - Не могу даже говорить, грохот бьет, как вспомню... Что со мной та цыганка сделала? Чем заморозила, если я ей своими руками все отдала? Судите сами...

"Наговор на тебя сделали"

Днем вернулась я из магазина, снимаю сапоги в коридоре - вдруг звонок. Открываю дверь - цыганка: "Дай попить". Дала. А она: "У тебя двое детей, золотко. И болел один тяжело..." Меня в жар бросило. Откуда она знает про болезнь ребенка?! Да, на волоске от смерти был. Чудом удалось его врачам спасти.

"А знаешь, откуда болезнь? Наговор на тебя сделала одна из твоих знакомых. Пятьсот рублей ради того не пожалела..."

Я онемела. Кому из знакомых я могла так насолить, чтобы... Да и врагов у меня вроде бы нет.

- Не веришь, - говорит, - вижу! А я докажу тебе. Пойдем в комнату - дай иголку.

Сама не своя в комнату захожу, иглу протягиваю. А цыганка: "Нет, ты сначала по-

смотри на нее - отметь, как блестит". Смотрю - блестит, игла как игла. Цыганка мне в ладонь ее кладет: "Если вправду наговор был - рас-

калится игла, обгорит вся. Ну-ка, зажми ее в кулаке... Теперь разожми!" Разжимаю - а она вся в окалине... Ужас! Может, думаю, мне показалось? Нет! Я лишь притронулась к иголке - кусочки этой черноты посыпались.

- У тебя в одном углу комнаты живет горе... - Цыганка продолжает, а мне слушать страшно. Озираюсь: в котором углу - хоть бы сказала. И какое горе? Муж хороший, с детьми, в час сказать, все нормально...

- Да ты, милая, - говорит, - не бойся. Я могу этот наговор снять. Только нужна денежка бумажная (сколько тебе не жалко) и свежее яйцо

Я ей десятку подаю. Она: "Нет, эта не подходит. У тебя в одном месте сиреневая припрятана". Верно, отложена была. Пришлось достать. И не жалко нисколько! Правда, чувствую, что не ладно делаю, а отдаю. Потом за яйцом на кухню пошла. Она - за мной. (Думаю, чтоб я не заподозрила ее в краже вещей. И действительно, ничего у меня не пропало. Конечно, за исключением того, что своими руками отдала.)

Яйцо она завернула в полотенце и велела мне наступить на него: "Если наговор удаст-

ся снять - там, в полотенце, что-то окажется". Как разворачивает она полотенце, а там страшный черный червяк! И шевелится!

- Вот, - говорит, - и все. Теперь подари мне, золотко, что-нибудь. Меня за это хорошо одаривают.

Оглядела я все - что дарить? Вроде ничего ценного у меня нет. Разве что фужеры хрустальные... Она в сумку их положила и наказала никому ничего не говорить - иначе не сбудется. На лестничной площадке к ней другая цыганка подошла - из соседней квартиры вышла...

Вечером муж ругал да ругал меня: "Она тебя облапошила, а ты и уши развесила: "Бери все, что есть". Гнать ее надо было подальше!" Того не хочет он понять, что цыганка меня загипнотизировала. Делаю все, как она велит, - не в себе хожу! И верите - было бы

еще что ценное в доме - все бы отдала. Вот ведь какая цыганка!

"Одна дома сидишь?"

"Как выглядит?" - спрашиваю. "Черные глаза, черные волосы... Платок пуховый... А больше ничего я как-то не заметила".

Что я могла ей тогда сказать? Звоню в милицию: о таких-то цыганках вам известно? Отвечают: "Известно! Ваш звонок по этому поводу, наверное, девятый. Цыган мы задержали. Приезжайте - познакомитесь". Захожу в дежурную часть, а там как раз еще одно сообщение от потерпевшей поступает: "Позвонила в дверь цыганка. Я открыла. Она спрашивает: "Болееешь, что ли? Одна сидишь..." Болею, говорю, сижу вот одна. И при этих



Василий Верещагин. "В лесу"

Брат мой - охотник, а я любительница природы. Как-то отправились мы в одну деревушку, где лицензия

позволяла бить уток. Остановились в доме лесника и пошли знакомиться с окрестностями. Вечером за чаем спросили его о заброшенном доме с колоннами, так выделявшемся среди прочих.

Лесник рассказал: "Еще при царе-батюшке был помещик, пришла революция - сбежал, а в доме его поселилась сила нечистая. Кто туда пойдет, "белым" будет. Да не днем, а к вечеру туда идти надобно. И не в хорошую, а в плохую погоду - будет вам "белый снег". Брат считал себя не из трусливого десятка и, когда выдался ненастный день, взял тулуп и объявил, что пойдет на разведку.

Утром вернулся сам не свой, нес какой-то бред, а виски у него побелели.

Время охоты заканчива-

Расколдованный дом

лось, а брату стало совершенно не до нее. На следующую ночь он опять собрался в барский дом. А под утро пришел и слег. У него был жар, он нес какую-то чушь. Время нашего отъезда затянулось до его выздоровления. Наконец, когда брат уже мог сидеть с нами за столом, то рассказал, что с ним произошло.

Саму нечистую силу он не видел, но присутствие ее ощущал так близко, что его будто парализовало. В таком оцепенении он находился до утра, а как добрался назад - не помнил. Во второй раз решил взять с собой ружье, но и оно

не помогло. Он стрелял, когда буквально у его ног возникали звуки. Это было что-то непонятное, одновременно напо-

минавшее голоса людей и животных, музыку и вой, раскаты грома и шорохи.

Я надеялась, что седина, которую он нажил из-за перенесенного страха, навсегда отобьет у него охоту наведываться в заколдованный дом, но нет. В очередной ненастный день брат опять пошел туда, но теперь уже именно днем. Радость его была беспределельна, когда в руках у него оказалось то, что много лет наводило ужас на жителей деревни. Старинный радиоприемник, вставленный в дымоход, - вот объяснение всех непонятных звуков. Все было устроено следующим обра-

зом. В доме было несколько каминов, и при сильном ветре, в непогоду, замыкало проводку электросети. Приемник включался и издавал разные звуки, разносившиеся через дымоход по всем комнатам.

Тайна была разгадана, но брату это стоило седины на висках.

Ольга Митькина,
"Тайная власть"



ГЛАЗА ВЕЛИКИ

словах еще трое их в квартиру ввалилось...

- Ну а дальше, - пояснил мне потом дежурный, - по знакомому Вам сюжету. **И заметьте: нигде никакой кражи - только подарки! Но все потерпевшие заявляют: "Будто затмение какое нашло".**

Кабинет зам. начальника полон... черных глаз, платков пуховых: "Нет, нет! Больше - никогда! И город этот забудем!" А мне уж не терпится поговорить с одной из них. Думается почему-то, что она вчера наведывалась к моей знакомой. Попросила "приглянувшуюся" задержаться. И спросила про тот визит.

- Нет, не я, милая, была. Ошибаешься. - А глаза светятся веселым лукавством. - Гадать правда умею. Не скрою - гадаю, когда попросят. Могу судьбу нагадать. Не с науки, конечно, это у нас - с природы. Как угадываю? А спадается, золотая моя. Посмотришь на человека - и спадается.

- Есть у них несколько заученных фраз, - вступает зам. начальника. - Молодому человеку говорят: "Ждет тебя повышение по службе. Только..." И все! Заинтриговали. Для девушки заготовлена другая фраза.

- Ну а мне, - обращаюсь к цыганке, - что подойдет?

- Тебе - о здоровье. Слова о здоровье таких тревожат...

Верно, слышала такую зацепку: цыгане ко мне на улице всегда липнут.

- Выходит, всем одно и то же говорите. Не боитесь по-

пасться на этом?

- Так ведь люди не стоят на дороге!

И то верно. А вот с иголкой, с яйцом как? Спросила. Опять лихим лукавством засветились глаза:

- Бывает, показываем фокусы. Но тут гарантии не даю: не была там, не видела. Только гипноза у нас нет. Без него уговорить человека можно - зачем гипноз?! Мне вон уж 50 скоро - неужели не научилась, как к кому подойти?!

- Ну вот: жизненный опыт плюс знание психологии, - заключил зам. начальника, когда мы остались одни. - А "чудеса" эти - я уверен - просто ловкость рук. Трудно разве, например, одну иглу заменить другой?

Или, например, в полтенце с раздавленным яйцом незаметно подсунуть медицинскую пиявку? Вот и "страшный черный червяк"...

Спектакль ужасов

Но мне все-таки хочется мнение компетентных людей услышать. Разыскала психолога.

- Не думаю, чтоб это был гипноз, - сказала она. - Заметьте, чаще всего "клиентурой" цыган становятся люди мнительные, мучительно ищущие выход из какой-либо ситуации, легко поддающиеся чужому влиянию. А цыгане действительно прекрасные психологи. К уверенному, сильному, волевому человеку они не подойдут. У нас же состояние души на лице написано! Растерянность, страх, тревога - все как есть. У той женщины, очевидно, контакт с цыганкой возник на фоне страха за малыша. Это очень способствует внушению. К тому же у цыган очень развита интуиция. Она, как говорится, раз забросила удочку -

видит, клева нет, то есть фраза не волнует, и тут же поворачивает разговор на другую тему: авось эта задевает. А в той квартире просто был хорошо разыгран спектакль ужасов. И тут трудно судить: были ли подложены игла и червь или, может, настолько сильно оказалось внушение, что они привиделись. Только так я объясняю эти "чудеса".

Любопытно мне было послушать и врача, владеющего гипнозом. Обратилась к работнику психоневрологического диспансера.

- Сомневаюсь, что это гипноз, - сказал он. - Скорее - готовность человека к внушению и ловкость рук



цыганки сделали свое дело. Особенно - на фоне испуга, растерянности, веры в сверхъестественную силу. Да, именно вера в то, что цыгане обладают какой-то сверхъестественной силой, гипнозом, и подводит многих!

И тут вспомнилось мне признание цыганки в связи с их разъездами:

- Раньше совсем не болела. Не знала, что такое болеть. А сейчас то одно, то другое. Так ведь уж и годы, милая... Но в аптечные лекарства не верю. Травками лечусь. И прополис у меня есть. Да вот еще мумие купила. Говорят, тоже хорошо помогает. Слышала?

И у нее, подумалось, те же слабости, которые она так ловко использует у других!

И.В. Крылова

Когда мы видим, что кто-то откровенно завидует нашим успехам, нам становится не по себе. И это не случайно: ведь любое слово и даже мысль материальны. Они не исчезают бесследно, а остаются с человеком, влияя на его энергетику.

Вот история, похожая на тысячи других. Татьяне везло с детства: счастливая дружная семья, отец хорошо зарабатывал, родители души не чаяли в дочери и всегда модно ее одевали. А подружка Нина рядом с ней явно проигрывала. Девочки вместе ходили в детский сад, учились в школе, поступили в институт. Потом влюбились в одного и того же парня, который выбрал Татьяну. И стала Нина все чаще задаваться вопросами: "Ну почему она такая счастливая? Ей везет, а чем

она меня лучше? Ведь я и учусь не хуже, и внешностью не обижена. Почему же ей все, а мне ничего?" И начала радоваться промахам подружки. Постепенно ее за-

т. д.) лучше всего отвечать: "Нормально", "Хорошо". И после этих слов добавлять: "Слава Богу" или "Господи, спаси, помилуй, сохрани". И все будет в порядке.

Хорошо помогает от зависти молитва: "Господи Милостивый!

Именем Иисуса Христа и Силою Духа Святого, спаси, сохрани и помилуй меня, раба Божьего (имя).

Прими мое покаяние, избавь меня от моей зависимости, вольной и невольной, и от зависти и завистников, окружающих меня. Господи Милостивый, дай мне счастья, любви и радости. Славы и благодати тебе, Господи! Аминь".

Полезно также прожигать (крестить свечой, читая "Отче наш") себя и свою квартиру. А

Берут завидки на чужие пожитки

висть стала уничтожать счастье Тани: у "везучей" девушки возник разлад с любимым человеком, ухудшилось здоровье.

Часто мы сами заставляем окружающих завидовать, рассказывая о своих радостях и успехах. Вот и дарим кому-то свое счастье и удачу. На все вопросы ("Как дела?", "Как дети?" и



после ухода непрошенных гостей не только прожгите, но и обрызгайте комнаты святой водой со словами: "Ангелы по окнам, страсти по щелям".

Вспомните какого-нибудь завистника или плохого, неприятного человека. Мысленно разверните его к себе спиной и произнесите: "Прощаю, благословляю и с любовью и радостью отпускаю". Эти слова всегда будут помогать вам в жизни.

Людмила Грачева,
"Тайная сила: магия и целительство"

Посидим,
поохаем...

У меня катаракта. На один глаз уж совсем не вижу. Операцию делать поздно. Вот и прошу совета: как и чем глаза подлечить.

Т.Ф. Мордовина,

Т.Ф. Мордовина,
404504, Волгоградская обл.,
г. Калач-на-Дону, ул. Железнодорожная, д. 62

Моему сыну 30 лет. С детства у него тики на фоне судорожного синдрома (навязчивые движения головы, рук, а также заикание). Дорогие мои, если есть способ или совет реально помочь сыну, буду вам благодарна до конца жизни.

*Тамара Михайловна Егорова,
123368, г. Москва, ул. Барышиха, 21, кв. 79*

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один эк-
земпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Уже полгода я страдаю шейным остеохондрозом. Замучили головные боли, слабость. А мне всего 27 лет. Какие травы и рецепты помогут? Медикаменты мне принимать нельзя, так как у меня еще и аллергия (рецидивирующий отек Квинке).

Анна Смирнова,
155800, Ивановская обл.,
г. Кинешма,
ул. Пригородная, д. 1, кв. 75

Сын в армии попал в аварию, были раздроблены тазовые кости, сильный ушиб внутренних органов. Кости-то срослись, а сужение мочевого канала осталось. Чтоб в туалет по-маленькому сходить, 10 минут мучается: отток мочи слабый. Врачи предлагают операцию, но...

Люди добрые, может, кто встречался с такой бедой? Напишите, как помочь!

Ольга,

630110, г. Новосибирск-110,
до востр., п/насп. 659894

У моей бабушки вырезали грыжу, да новая вскоре вновь выступила на животе. Может, кто советом поможет избавиться от этой оказии? Газету бабуля покупает редко (не хватает денег). Пожалуйста, напишите ей по адресу: 140222, Московская обл., Воскресенский р-н, д. Степанчино, ул. Центральная, д. 34, Макаровой Раисе Матвеевне.

Елена Щеколдина, г. Кострома

Как вылечить народными средствами катаракту, невралгию затылочного нерва, шейный остеохондроз и пяточную шпору? Устала я от этих болячек!

Наталья Павловна Ощепкова,
617830, Пермская обл.,
г. Чернушка,
ул. Ленина, д. 105, кв. 6

Я не слышу на оба уха: неврит слухового нерва - осложнение после гриппа. Может, кто-то справился с такой бедой? Помогите и мне вернуть слух.

Раиса Науумовна Беляева,
630528, Новосибирская обл.,
Новосибирский р-н,
пос. Приобский, ул. Мира, д. 1, кв. 15

Мой 16-летний брат 2 года страдает дерматитом. Поражена вся кожа. Может, все-таки есть средство от этой болезни? Мы уж отчаялись сами с ней справиться.

Е.В. Ушакова,
Костромская обл.,
с. Пыщуг, ул. Николаева, 16, кв. 11

У меня рак яичников 4 ст. Операцию не делали, но прошла 4 курса химиотерапии. А сейчас раздуло живот - асцит. И опять назначают "химию" и выкачку воды. Но я от всего отказалась. Надеюсь, кто-нибудь подскажет, как народными средствами воду выгнать и с болезнью моей справиться?

Г.Н. Поселенкова,
403892, Волгоградская обл.,
г. Камышин,
ул. Металлургов, д. 19, кв. 5



Уже больше 10 лет мучает меня атонический дерматит на губах. Устала от постоянного шелушения и трещин. У кого было что-то подобное - подсказали бы и мне рецепт!

О.П. Матвиева,
403805, Волгоградская обл.,
г. Котово-1, ул. Горная, 27



13 лет болею рассеянным склерозом. Для лечения нужна трава живокость сетчатоплодная. Напишите, кто может ее выслать! Оплату гарантирую.

Оплата гарантирую.
Ольга Дедюхина,
652154, Кемеровская обл.,
г. Мариинск,
ул. Добролюбова, 14, кв. 10

Св. № 017382 (1924/1925 г.)

Опечатана в типографии
г. Северодвинск, ул. Южная, д. 5.
Печать офсетная.
Заказ № 356 Тираж 353.252 экз.
Учредитель: Барболина Т.Е.
Издатель ООО «Газета «Аи, Болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.;
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная. : Еже

Время
в печать:
по графику -
17 00.
фактически -
пятница
- 17 00.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
Факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
Бухгалтерия: (8184) 55-16-05
(дел дизайна): (8184) 333-20

Г. П. Т. Р.
С. П. Т. Р.
А. Б. Т. Р.
С. П. Т. Р.
Ху. П. Т. Р.
Н. П. Т. Р.
К. П. Т. Р.
Д. П. Т. Р.
П. П. Т. Р.
Р. П. Т. Р.

АЙБОЛИТ!

№44(328)
30 октября 2001 г.
газета-целительница

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Горячая вода не принесет вреда
- Дыхание «наоборот» жизнь перевернет
- Не будет пробит печени щит! 2-3

Айболит ведет прием:

- И заморочек не будет у почек
- Родинки пропали
- Энтероколит вреда не причинит! ...4-5

Школа оздоровления: «Победим эпилепсию»

- И уйдет немочь прочь
- Пчелиному яду болезнь не рада
- Чтоб не бился, не бросался... 6-7

Посидим, поохаем...

- Как снять боли?
- Ступни покрыты коростой 8



"Ай, болит!" - это клад!

Для меня "Ай, болит!" - больше чем клад. Стоит только прочитать его, и со мной начинают происходить чудеса. Чувствую огромный прилив энергии, радуясь за излечившихся людей. Да и сама газета наполнена чем-то божественным. Я, читая, лечусь. Огромное вам спасибо!

Н.В. Мошарина, Ленинградская обл.

Предлагаю порошок бодяги

Всем желающим могу выслать порошок бодяги - речной губки. Это эффективное средство от веснушек, синяков, пигментных пятен, прыщей, радикулита, болезней суставов. Рецепты прилагаю. 50 г бодяги - 60 рублей.

*Галина Петровна
Григорьева,
429336, Чувашия,
г. Канаш-6, а/я 15-1*

Помогите нам с сестренкой!

У моей 12-летней сестренки полузакрытый клапан сердца и сужение сосудов головного мозга. Уважаемые целители, травники, знахари, пожалуйста, откликнитесь!

Прошу и за себя. Мне 20 лет, у меня близорукость и зрение продолжает падать. Помогите, ради Бога, добрым советом!

*Татьяна Владимировна
Баскакова,
301367, Тульская обл.,
г. Алексин,
ул. Энгельса, д. 28, кв. 5*

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259), спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722), «Живица» (инд. 27807).

29 октября вышел третий номер газеты «Дюймовочка». Спрашивайте у распространителей печатной продукции.

Мандрагора лечит скоро

Я каждое лето на родину езжу - в Костромскую область. А тут прихватило перед отъездом печень. К счастью, встретила давнюю знакомую и поделилась своим горем. А она посоветовала мандрагору попить. Оказывается, у нее так позвоночник болел, что муж на руках носил - сама ходить не могла. А начала травку принимать - и сразу лучше стало.

Нашла я ее и настойку сделала: корень мандрагоры измельчила, залила водкой (1:4) и 2 недели настояла. Потом процедила и

пила по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Так и в отпуск съездила, и ем теперь все, что раньше нельзя было. О печени и забыла.

Потом узнала, что мандрагора и полиартрит, и остеохондроз лечит, хорошо организм чистит. Поэтому-то у меня, наверное, пока ее пила, и песочек из печени выходил. А если перед приемом настойки рассосать кусочек мумие (со спичечную головку) и проглотить ч. л. меда, выздоровление быстрее пойдет.

Кому очень нужно, помогу травкой или советом. Только конверт с обратным адресом пришлите.

*Валентина Вейолайнен,
186931, Карелия,
г. Костомукша,
ул. Интернациональная, д. 7, кв. 6*

Вышлю семена

Вышлю семена лекарственных трав: болиголов, пол-палы, расторопши, эхинацеи, синюхи, ромашки лекарственной, шпината земляничного, алтея, валерианы, золототысячника, очитка большого и других. Всего 80 видов лекарственных трав. От вас - конверт.

*Оксана
Александровна
Панова,
423576,
г. Нижнекамск,
а/я 104*

Первые годы, когда у меня появилась аллергия, я очень мучилась. Назначали мне разные мази, инъекции, таблетки. Со временем, устав от бесполезного лечения и советов, я нашла свой метод.

Горячая вода не принесет вреда

ходит. Главным считаю не дать аллергии распространиться шире, пресечь ее при первом проявлении. Думаю, горячая баня с березовым веником - лучшее лекарство. В конце концов, можно места с высыпанием

поддержать над обогревателем. Помогает одинаково и при высыпаниях пузырьками, и при покраснениях.

Однажды этот недуг посетил мою подругу. У нее краснота пошла с шеи. Так она налиwała полную ванну горячей воды и садилась в нее по горлышко. Тем и лечилась. Но, конечно, чем горячее вода, тем меньше сеансов надо провести.

Е.С. Шошина,
Челябинская обл.

Как только показывались первые высыпания (чаще на руках), я наливаю в маленькую ванночку горячей воды, такой, какую можно вытерпеть. Опускаю руки... Чесаться начинает значительно сильнее. Терплю, сколько могу. Потом укутываю руки теплой вещью и держу, пока не стихнет. Наступает покой. Так делаю несколько раз с промежутками в 2-3 часа. После 2-3 раз зуд стихает, пузырьки опадают, кожа, где они были, от-

Отеки от меня далеки

Несколько лет страдала я отечностью ног. А под вечер и вовсе не могла обувь надеть. Уж в жидкости себя ограничивала - не помогало. Пожаловалась своей свекрови. Она-то и дала необыкновенный совет.

Я садилась в мягкое, удобное кресло и массировала зубной щеткой пятки обеих ног (круговыми движениями, в разные стороны). Через 10 минут повторяла процедуру, только массировала уже всю

подошву. Массаж делала раз в день перед сном, и отеки мои значительно уменьшились.

Л.Ф. Михалева, г. Чита

Все наросты сводим просто

У мужа моего на виске появился нарост со старым медным пятак. Врачи проверили на онкологию, хотели срезать. Но мы решили полечиться сами, и нам это удалось. Березовые почки положили в баночку, залили 70 %-ным спиртом (можно самогонкой, только перва-



САМ СЕБЕ

чом) так, чтобы спирт был выше почек примерно на 1-1,5 см. Поставили в темное место на 7 дней. Настойка получилась коричневая, липкая. Вот ее-то и бояться всякие наросты. Муж помазал недели 2-3, и все прошло. Еще у нескольких человек видела такие наросты и подсказала, как избавиться от них. У людей тоже получалось.

А.Н. Харева, г. Котлас

Луковый мед и «карусель» пройдет

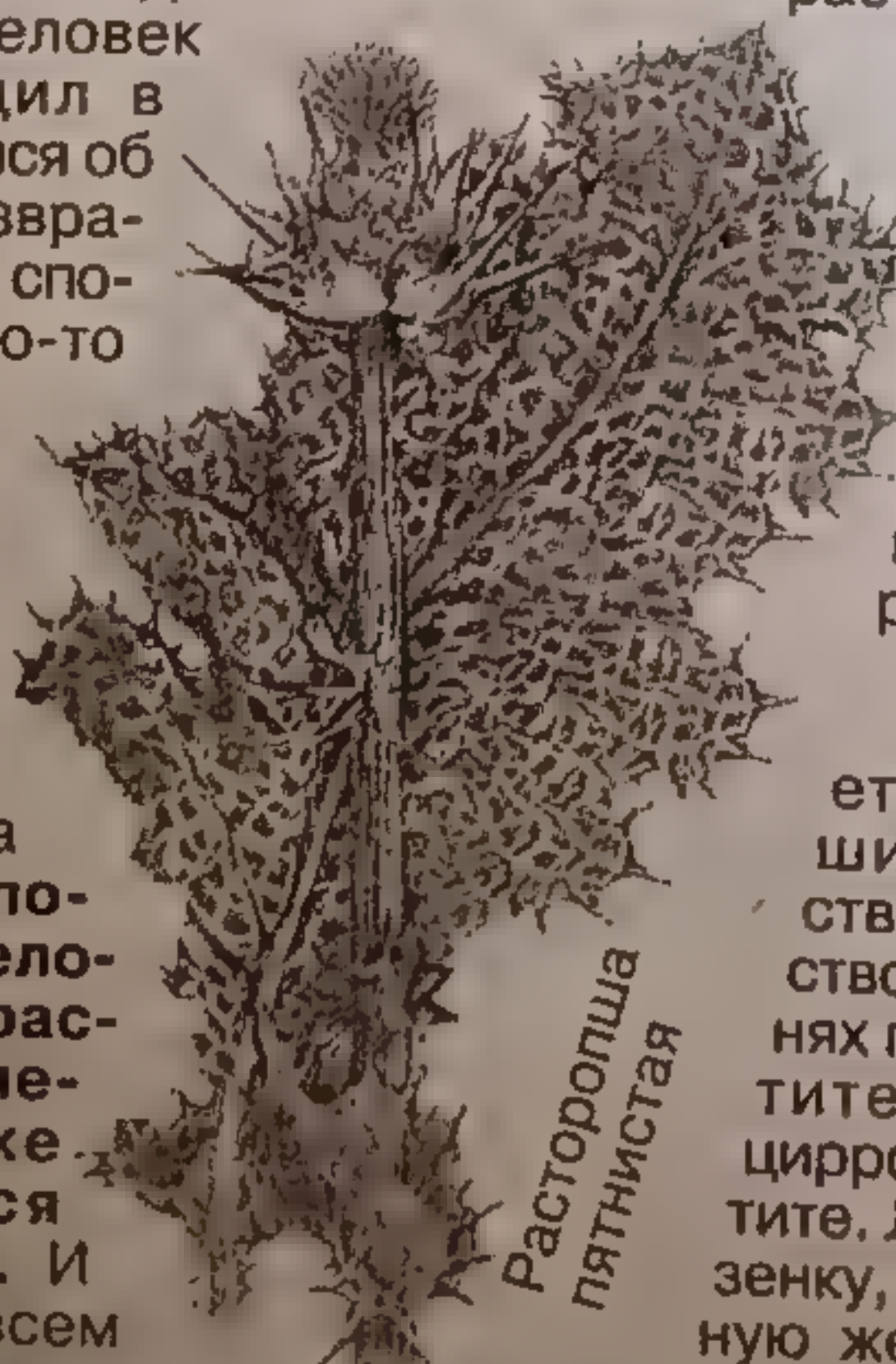
Диагноз «атеросклероз коронарных сосудов головного мозга» мне поставили давно. Но все как-то потихоньку передвигалась, обходилась без помощи, а в этот раз свалилась. Не могла ни ходить, ни сидеть: все кругом шло. Вот и лежала с закрытыми глазами. А давление за 200 зашкаливало. Врач сказал: мол, это от старо-

сти кровеносные сосуды сохнут (мне уж под 80 лет). В больнице капельницы ставили - вроде лучше стало. Но вскоре опять головокружение началось. В другой больнице другое лекарство вводили - и снова та же история. Тогда я вспомнила про один проверенный рецепт и начала лечиться. Почистила и мелко порезала по средней головке лука и чеснока, сложила в стеклянную банку и залила медом (жидкого меда - 4 ст. л., густого 3 - ст. л.). Тщательно все перемешала и закрыла банку сначала целлофаном, затем капроновой крышкой и поставила на 3 суток в холодильник. Принимала по ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день. Но не сразу глотала, а медленно посасывала. Еще попила настоем боярышника и чистотела. И скоро мне стало лучше, давление нормализовалось. «Кarusель» остановилась.

Е.А. Омельченко,
Астраханская обл.

Явно не злючка эта колючка!

В древнем предании говорится, что один больной человек часто ходил в церковь и молился об исцелении. Возвращаясь домой, он спотыкался о какую-то колючку на дорожке и всячески проклинал ее. Пока однажды во сне Дева Мария не указала ему на эту колючку как на спасение. Не поверил в сон человек и вырвал растение, но семьями все же стал лечиться для интереса. И на удивление всем



Расторопша
пятилистная

жителям поселка - поправился быстро! Как же он стал горевать, что сгубил растение! А улавшие в землю семена опять дали всходы на дорожке. Но теперь люди их огородили и берегли. А колючку - расторопшу пят-

нистую - стали называть "подарком Девы Марии".

Она считается сильнейшим лекарственным средством при болезнях печени: гепатите, желтухе, циррозе, холецистите. Лечит и селезенку, поджелудочную железу, щито-

видку, отеки и ожирение. Помогает при радикулите и суставных болях.

Основной же рецепт такой: 30 г семян смелите на кофемолке, залейте полулитром воды и кипятите на медленном огне до испарения по-

Не будет пробит

ловинны жидкости (лучше - на водяной бане). Затем процедите и пейте по столовой ложке через каждый час с утра и до вечера.

Можно готовить и чай: чайную ложку толченых семян залейте стаканом кипящей воды, настояте 20 минут и пейте горячим, небольшими глотками - по чашке утром натощак, за полчаса до обеда и вечером перед сном. Действие усилится и улучшится вкус, если добавить перечной мяты.

Володушка от хвори свободушка

Что ж, продолжаем ковать свой щит и укреплять его - володушкой.

В 6 лет я заболела желту-

хой - и сильно, в инфекции-онке пролежала почти два месяца. После выписки без уколов не обходилось. Бабушка долго не могла раздобыть, как мне тогда думалось, какого-то «Володушку». А потом ей выслали бандероль, оказалось, что это трава такая, и меня несколько месяцев поили лечебным чаем. Столовую ложку травы заваривали в стакане кипятка, настаивали час-два и давали по полстакана 3 раза в день перед едой. Пила я так 20-25 дней, потом перерыв



ДОКТОР

Перетруился я как-то в огороде, вечером еле до кровати дотащился. А утром уж и встать не смог: острая боль в пояснице. Но в деревне ждать нечего. Надо

поспешать в Калугу. Успел так и!

От радикулита помог...

Медный пояс

Даже место в автобусе досталось - ехать-то далековато. А по соседству уже сидел знакомый, отставной моряк. За разговорами время быстро пролетело.

А когда я из автобуса выходил, от боли даже вскрикнул.

- Что? - чутко спросил мой собеседник.

- Да вот. Перепоясало!

- Бывало и у нас. Но сами лечили.

- А как? - останавливаю

его вопросом.

- Проволока.

В голове у меня сразу мелькнула мысль - обмотаться проводом и куда-то включить...

- Брали изолированный

медный провод, - продолжил знакомый, - замыкали кольцом

на поясе да так и ходили.

Дома я выбрал хороший проводок и сделал себе из него пояс, а концы вместе скрутил, изоляцией обмотал, чтоб тело не царапало. Боль отступила быстро, но я еще две недели ходил с этим поясом.

Да и потом выбрасывать его не стал. Еще пару раз пояс тот мне пригодился.

*Виктор Камынин,
Калужская обл.*

Случилось это много лет назад, а кажется, будто на той неделе. Нас, детей блокадного Ленинграда, привезли в детский дом, в Ярославскую область. В деревне был всего один велосипед, катались на нем по очереди. Как-то раз ехал под горку. Тропка узкая, а с обеих сторон овес колосющийся. На ходу сорвал колосок, пожевал, а выплюнуть не получилось. Языком выталкиваю, а он только глубже проваливается. Потом пытался достать, заглядывал в горло с помощью зеркала, но ничего не увидел. А вечером - жжение в правой стороне груди. Воспитатель моему рассказу не поверил, а через несколько дней мне стало плохо. Поднялась температура. В больнице пролежал больше месяца - кровью кашлял.

К концу лета перевели меня в детдом для больных. А в зимние каникулы стало совсем плохо. И однажды во время приступа кашля выскочил тот самый колосок, только уже без

усиков и темно-коричневого цвета. Со следующего дня мои дела резко пошли на поправку. Перевели в группу для выздоравливающих, где 4 раза в день проводили лечебную физкультуру.

Дыхание «наоборот» жизнь перевернет

Конкурс: «Мои зачатки от болячки»

Смысл ее заключался в том, что дышать надо было «наоборот». Нагибание - вдох, разгибание - выдох; приседание - вдох,

подъем - выдох. И так далее. Посоветовал мне врач эти упражнения не бросать, всю жизнь тренироваться.

Так я и поступал. Что бы ни делал, а дышать старался «наоборот». Задерживал дыхание до 4 минут, надувал грелки ртом. После 11-го класса поступил в военное училище. На медкомиссии при измерении объема легких шкалы спирометра не хватило. До 45-ти лет на девятый этаж бегом поднимался. Да и сейчас смогу, если будет нужно.

*Записала Любовь
Калужская,
Ярославская обл.*

Если вы подавились

Если рыбная косточка застряла в горле, возьмите кусочек сахара и сосите, пока рот не заполнится слюной. А потом слюну разом проглотите и кость проскочит дальше.

Г.Д. Кайнова, Краснодарский край

на 10 дней - и снова.

И еще раз спасла меня таинственная володушка. Двадцать лет назад попала я в автокатастрофу и получила сильные травмы внутренних органов - в том числе разрыв печени. Живого места на теле не осталось, четыре дня была в коме - врачи уже и родных вызвали. И снова меня в первую очередь поили не куриным бульоном,

ней, что вряд ли покажется приятным.

Аконит за нас постоит!

Ну вот, а теперь сделайте свой щит непробиваемым! Обращаемся мы к борцу (акониту) с самыми тяжелыми недугами. А сражается он

печени щит!

а с чайной ложечки - отваром володушки. Позже и аконит помог. Так что эти травы знакомы мне с детства!

Володушку, кстати, готовят и на водке: в пропорции 1:10, настаивают две недели и пьют по 25 капель с водичкой 3 раза в день до еды.

Только советую: всегда начинайте лечение с малых доз, так как травка эта - и сильное желчегонное. Можно вызвать шевеление кам-

с раком печени, мозга, легких, желудка и поджелудочной железы, носоглотки, груди, пищевода. Медицина Востока по сей день считает его «царем лекарственных растений».

Но учтите: аконит ядовит - также, как и мухомор, и болиголов. В древности говорили: «В ложке - лекарство, в чашке - яд». Это о том, что необходимо строго соблюдать дозировку! В книге из-

вестного травника Ю.В. Никифорова «Алтайские травы-целители» описано применение аконита: 12,5 г сухого измельченного корня заливают пол-литром водки, настаивают в темной закрытой бутылке не меньше двух недель. Затем пьют: в первый день - по капле 3 раза с полстаканом воды. Во второй - по две капли. На десятый день - по 10 капель, то есть каждый день по одной капле прибавляют. Затем - вниз. Всего таких курсов - три, с перерывами в пять дней. Повторяют и

на следующий год.

И главное: при приеме аконита употреблять спиртное категорически недопустимо! Произойдет срыв лечения, может ухудшиться состояние, и намного!

Природа сильнее любой болезни, и приготовила вам этот щит. Берите его и защищайте свою жизнь! Всегда поспешат на помощь расторопша - подарок Девы Марии, оградит от боли володушка и сразится с болезнями борец. Кому нужно, помогут этими и другими травами. Только при обращении указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с обратным адресом.

Пишите:

**353440, г. Анапа,
Главпочтамт, д/в,
Климовой Ольге
Викторовне**



Аконит

АЙБОЛИТ

У меня признают хронический пиелонефрит. Пью таблетки, но они мало помогают. А есть ли народные средства от этой болезни?

Нина Андреевна, г. Мурманск



Хронической пиелонефрит, Нина Андреевна, - часто встречающаяся патология. Лечение травами при этом заболевании проводится лишь в комплексе с противомикробной терапией, поскольку суть болезни - инфекционно-воспалительный процесс. Отсюда - обострения пиелонефрита лечатся, как

правило, в стационаре. А вот что касается периодов вне обострения (ремиссии), то здесь фитотерапия - то, что надо. Применение

народных средств может уменьшить и предотвратить обострение пиелонефрита. Хорошо помогает брусника. Можно есть эти ягоды в любом виде, а также пить настой листьев. Готовится он так. Ст. л. сухих листьев на стакан кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день. В дополнение к этому можно пить настой травы зверобоя. 3 ст. л. сухого измельченного сы-

рья на стакан кипятка, настоять час, проце-

дить. Принимать по трети стакана в день до еды. Кроме того, в аптеке можно приобрести специальный сбор - почечный чай. Он содержит разные травы, способствующие

нормализации работы почек. Но по-

добный сбор можно сделать и самим.

Для этого надо взять: листьев березы повислой 50 г, травы хвоща полевого 30 г, травы тысячелистника 50 г, толокнянки обыкновенной (листья) 30 г. Столовую ложку этого сбора на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 минут, настоять полчаса, процедить. И принимайте по 1/3-1/2 стакана в день.

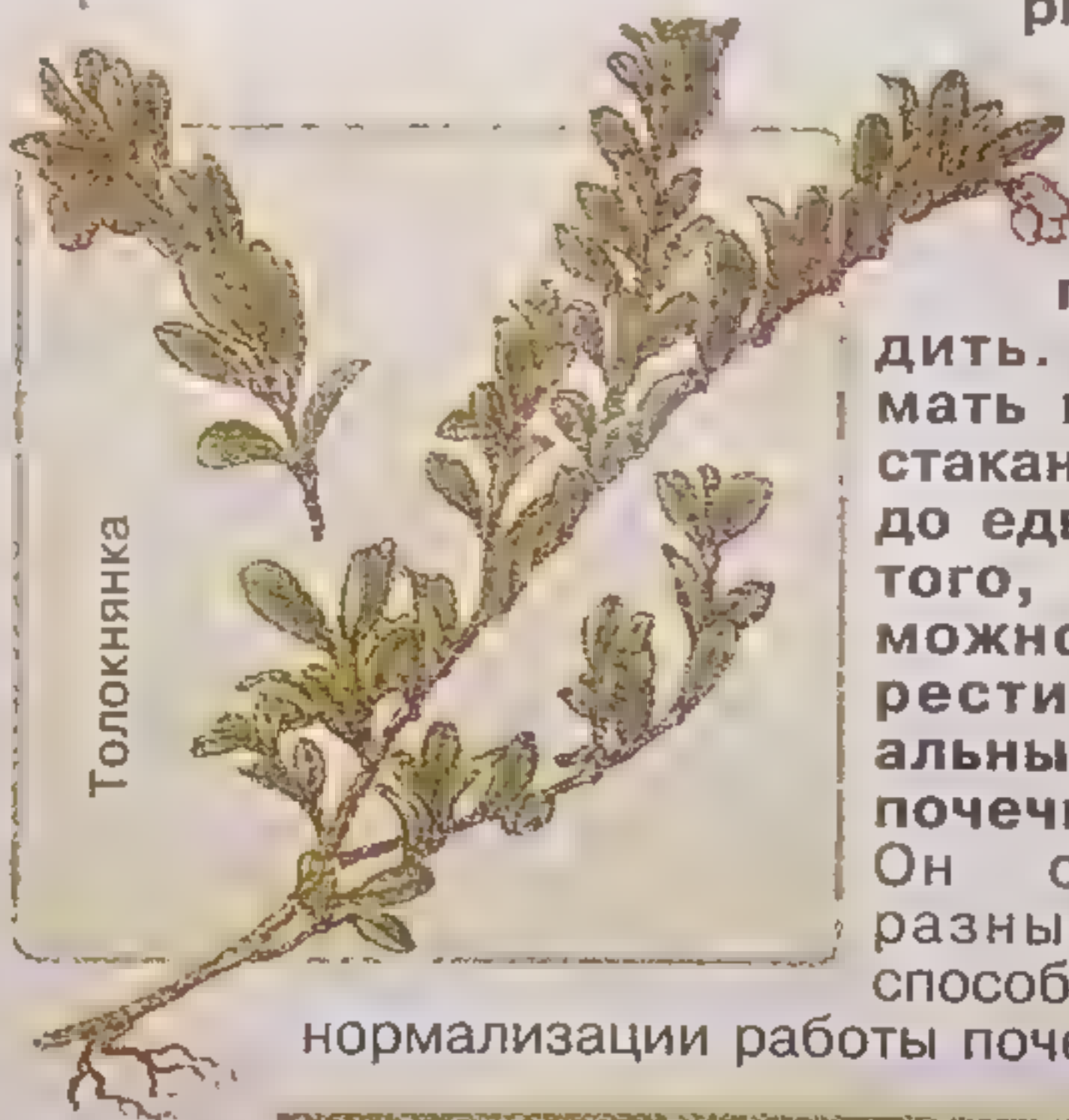
Для укрепления сил организма полезным окажется прием адаптогенов. Эти препараты в виде настоек есть в любой аптеке. Настойка женьшеня, родиолы розовой, китайского лимонника.

Пить по 30-40 капель 2-3 раза в день.

И не забывайте, Нина Андреевна, про витамины (сбалансированные поливитаминные комплексы) - тем более, что живете на Севере. Что же касается диеты, то каких-либо ограничений здесь нет, кроме одного: в период обострения пиелонефрита умерьте потребление поваренной соли до 3-5 граммов в день.

Ну а вне обострения, при нормальном уровне артериального давления, разрешается количество соли втрое больше. И советую Вам есть больше продуктов, обладающих мочегонным эффектом: это арбузы, тыквы, дыни. Они заставляют почки лучше работать и тем самым очищаться от микробов.

Илья Альбертович Крылов, клинический ординатор РГМУ, г. Москва



Толокнянка

У меня весь кишечник забит полипами. Операция очень сложная, а делать ее не берутся - сердце больное, два инфаркта перенес. Помогите, пожалуйста, кто смог вылечиться, верными рецептами.

В.Ф. Томышкин, 424032, Марий-Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Т.С.Б., д. 6, кв. 44

Родинки пропали

При полипах в желудке и кишечнике советую в течение 5 недель ежедневно съедать по веточке свежих горьких ягод калины. Есть их нужно по штучке, чтобы сок в желудок поступал постепенно. Я делал так, и у меня пропали маленькие височные родинки на шее, указывающие на наличие полипов.

Иосиф Закаренко, «Самоисцеление и долголетие»

Плачет у дочки душа

Развод и уход мужа вселили в душу моей дочери страх, отчаяние и боль. Сильно нарушилась психика. А ведь у нее - дочь, она очень страдает от этого. Может, какие травы попить, чтобы смогла успокоиться и очнуться от тяжелого недуга?

К.М. Фролова

Чай из травы зверобоя при прочих своих достоинствах хорошо помогает тем, кто пребывает в тоске, перенес тяжелую утрату, разлуку или развод. Пожилым людям, страдающим от одиночества, чашка такого чая поможет обрести желание жить и быть полезным другим.

В кризисных ситуациях постарайтесь регулярно, три раза в день, пить по чашке зверобойного чая. Чайную ложку с верхом сухой измельченной травы, собранной во время цветения, залейте стаканом кипятка в заварочном чайнике, закройте крышкой, дайте настояться 10-15 минут и процедите. Пейте только свежеприготовленный настой, и обязательно в течение нескольких месяцев.

«Домашний доктор»



Зверобой

У моей мамы увеличена щитовидная железа - часто душит. Врачи предлагают операцию, но нет гарантии, что она опять не увеличится. Дорогие айболитовцы, помогите!

Валентина Александровна Стеценко, 404523, Волгоградская обл., Каланевский р-н, с. Мариновка

«Посолите» зоб!

Мне предстояла операция по поводу увеличенной щитовидной железы, но так как я не переношу инъекции, решила полечиться сама. Зная, что в морской соли много йода и других полезных для щитовидной железы веществ, начала покупать в аптеке морскую соль, предназначенную для ванн. Растворяла ее, отстаивала, фильтровала, а потом на плите вываривала - вода испарялась, а соль оставалась. Этой солью пользовалась вместо пищевой соли. Примерно через месяц зоб «растаял», я почувствовала себя бодрее, стала лучше видеть. Думаю, что многие болезни покинут нас, если будем чаще употреблять морскую соль.

М. Демченко, г. Бердяиск

Мне 16 лет. И с 11 лет на носу какие-то черные точки. Я и кремами мазалась, и очищающими тониками, но точки не пропадают. Как же от них избавиться?

Елена, Карелия

Мой лицо с мылом

Елена, черные точки на носу у 16-летней девушки - это, вероятнее всего, комедо (роговые пробочки в протоках сальных желез). Ежедневно мой лицо с мылом, а затем протирай кожу 2 % салициловым спиртом.

В.А. Хилков, доцент кафедры СГМУ, г. Архангельск

ВЕДЕТ ПРИЕМ

Летом я выпил на улице кружку кваса. Он был стоялый, не-вкусный. Камнем опустился в желудок, как если бы проглотил комок ртути. Уже в самолете начался крутеж в кишечнике. Пока добрались до Каги, рези и колики усилились. По здравому разуму мне надо было бы вернуться обратно в Белорецк, обратиться в городскую больницу. Но не хотел отстать от товарищей. Успокаивал себя мыслью, что недомогание вызвано простым расстройством желудка, от которого быстро избавлюсь.

На следующий день, когда мы уже плыли по реке, я чуть ли не каждые пять минут выскакивал из лодки на берег. Затем обнаружил кровавистые выделения. К вечеру резко поднялась температура - 39,6. Есть ничего не мог, тошнило, одолевала сильная жажда. Из желудочных средств в нашей походной аптечке имелся лишь бесалол. Но он нисколько не помогал. Принимать аспирин я побоялся из-за кровотечения. И лишь тогда понял, что дела плохи. Сам у себя предположительно определил дизентерию или острый язвенный энтероколит. По симптомам скорее всего - второе.

Возникает он при отравлении не-свежими молочными продуктами и прочей пищей, в том числе перестоявшим квасом. Рекомендуют с я строгий постельный режим, никакого физического напряжения. Нередки и летальные исходы.

Об этом я вычитал уже дома, вернувшись из поездки. Мне же приходилось вечером ставить, а утром убирать палатку, вытаскивать и затаскивать в лодку тяжеленный рюкзак, работать веслами, чтобы не отстать от ребят, не быть им обузой. Я тщательно скрывал от них свое состояние, а они, о многом не догадываясь, шутили, что подтрунивали надо мной.



Смог по пути лекарства найти

Ладно еще, что сообразил взяться за самолечение в первый же день. Поначалу оно было не ахти каким. Нарвал зверобоя с душицей,

низирующе после любой болезни.

Таким образом, целебные травы и не менее целительная экзотическая природа Южного Урала быстро поставили меня на ноги.

От болезней никто не застрахован. Поэтому для тех,

Энтероколит вреда не причинит!

Однажды с несколькими друзьями я отправился в верховья реки Белой, чтобы на резиновых лодках пройти ее порожиный горный участок. Самолетом добрались до Белорецка, оттуда на попутной машине до старинного села Каги, откуда брал начало маршрут по красивейшему горно-таежному краю. Места заповедные, безлюдные по причине полного бездорожья. Случись что в пути - никто не окажет срочной медицинской помощи.

большими пучками заварил в котелке и пил без меры вместо чая и воды. Попалась на глаза ольха черная, сорвал с нее соплодия. Кинул горсть в пол-литровую кружку с кипятком, попарил с полчаса на остывающих углях костра, затем в течение дня отхлебывал этот горьковатый вяжущий отвар по два-три хороших глотка. Первым делом надо было снять интоксикацию, а соплодия ольхи для этого хорошо подходят. Температуру сбивал отваром коры осины, снимая ее с веток не толще пальца. Во время дневной стоянки на одной из лужаек увидел кровохлебку. Накопал ее корней, отмыл в родниковой воде. Сырые корни просто жевал, высасывал сок, а жмых выплевывал.

Ребята на костре варили похлебку с тушенкой, жарили рыбу. Есть вместе с ними из общего котла я не мог. Ловил на перекатах хариусов, делал густую ушицу и пил ее, заедая сухарями. Однако уже на четвертый день сел к столу вместе со всеми, когда сварили рисовую кашу и кисель. К тому времени боли в кишечнике приутихли, нормализовался стул. И все-таки на протяжении полутора недель я продолжал лечение, делая отвары из всего полезного, что попадалось по пути, - веточек шиповника, коры и листьев черемухи, травы борщевика, будры плющевидной. Чай из будры действует то-

кого вдруг прихватит энтероколит, приведу несколько конкретных, испытанных рецептов.

План - использовать калган

1-2 ст. л. ольховых шишек залейте стаканом кипятка, настояте до остывания и пейте по четверти стакана 3-4 раза в день до еды. Можно сделать и спиртовую настойку: одну часть соплодий на пять частей водки. Никаких противопоказаний к применению ольхи нет. Наоборот, она уменьшает склонность к развитию аллергии, в том числе и пищевой.

Кровохлебка - съедобное растение, вот почему я жевал сырые корни без всякой опаски. Для еды их отваривают в молоке, а свежие молодые листья идут в салаты, супы, как приправа к рыбным блюдам.

Самый распространенный рецепт отвара: столовую ложку измельченных корней и корневищ залейте стаканом горячей воды, варите полчаса на грани закипания и дайте пару часов



настояться. Взрослым дают по столовой, а детям по чайной ложке 5 раз в день до еды или через каждые два часа после еды. При прекращении поноса прием сократите до 2-3 раз в день, но продолжайте лечение еще неделю.

Не менее сильным средством считается в народе лапчатка прямостоячая (калган). 2 чайные ложки заливают стаканом горячей воды, варят на слабом огне 20 минут и доливают кипятком до первоначального объема. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Коль уж завел речь о кровохлебке и калгане, не хочу обидеть горец змеиный (змеевик, раковые шейки). К змеям, впрочем, он никакого отношения не имеет. Растение тоже съедобное. Жареные корневища напоминают по вкусу шпинат. Можно ими заваривать чай или приготовить отвар.

2 чайные ложки залейте стаканом воды, доведите до кипения и отваривайте на слабом огне 15 минут. Сразу процедите, без настаивания. Принимайте по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды при острых и хронических колитах, энтероколите с кровотечениями. После затихания болей и кровотечения уменьшите прием до столовой ложки.

Рин Ахмедов



ПОБЕДИМ

Все равно ее спасу!

Моя 29-летняя родственница уже больше десяти лет страдает эпилепсией. Пьет таблетки. Но проку от них мало. Подскажите, пожалуйста, чем ей помочь.

Евдокия Прокопьевна
Шилева,
Приморский край

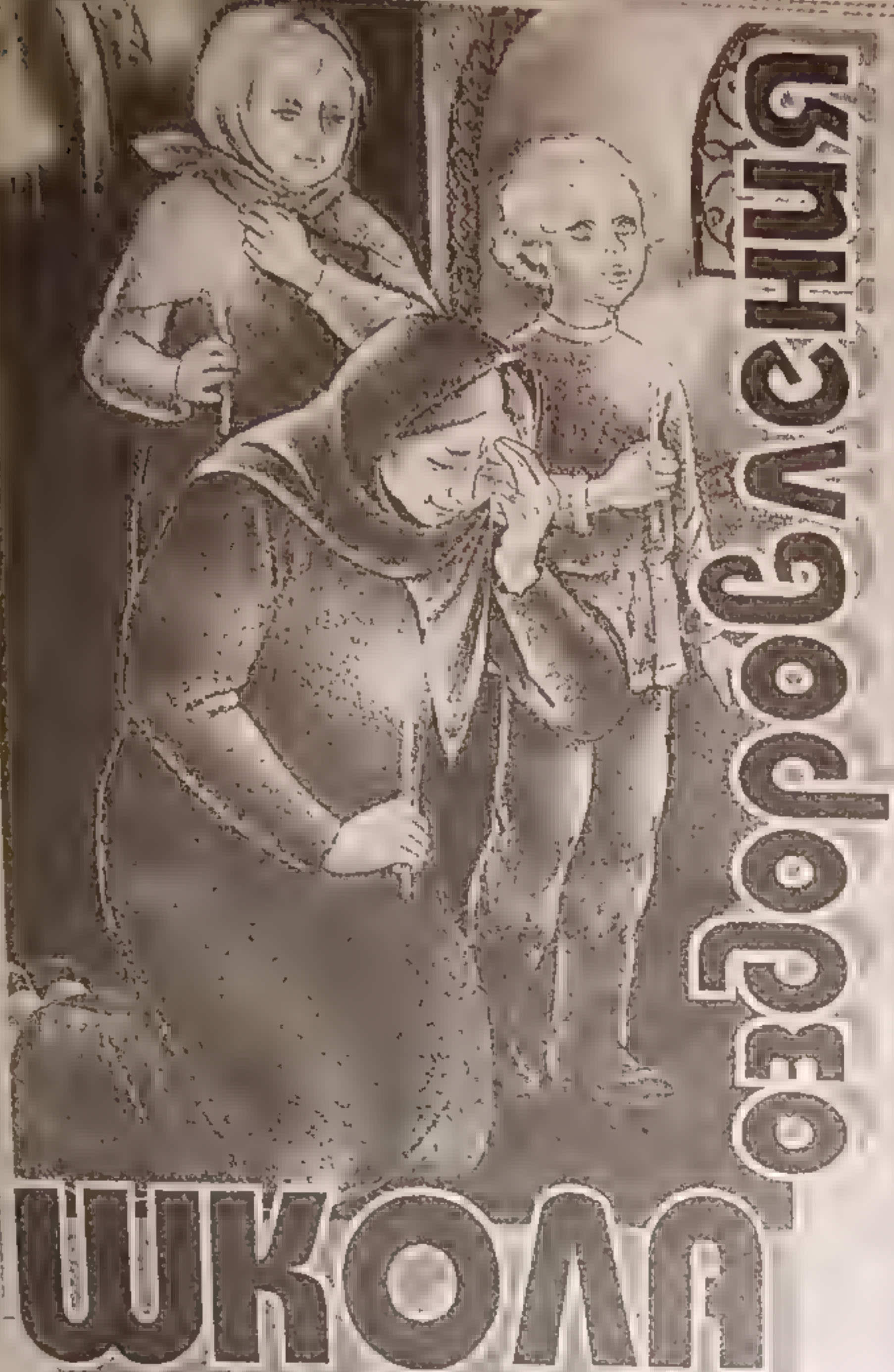
В одном из номеров "Ай, болит!" северодвинка Лидия Александровна Молчанова просила помощи: ее дочь больна эпилепсией. В ответ пришло много писем с рецептами лечения этого тяжелого недуга, советами. Некоторые из них мы и публикуем.

Лидия Александровна, боритесь за дочь и верьте: что-нибудь да обязательно ей поможет. Рецептов-то от эпилепсии много. **Попробуйте вот этот. 2 г корня сухого красного мухомора, 8 г вишневого клея (со стволов вишни) и 26 мл медового уксуса разведите в 150 мл чистой воды. Пусть дочь пьет смесь 40 дней - по ст. л. каждые три часа.**

И уйдет немочь прочь

Медовый уксус готовится так. В литр свежеежатого яблочного сока добавьте 100 г ароматного меда, чтоб полностью растворился. Вылейте смесь в банку с широким горлышком, накройте марлей и поставьте в теплое темное место на 2 месяца - бродить. Осадок на дне - явление нормальное. Яблоки годятся и дикие, только хорошо вызревшие.

Моего сына приступы как-то 8 суток подряд били, температура поднялась, так я его "испанским плащом" (обертыванием) спасла. Прочитала про него в книге С. Кнейпа "Мое водолечение". Из толстого, грубого холста (рядна) шьют что-то вроде широкой рубахи с рукавами и разрезом (без пуговиц) спереди. Я так брала свой халат из фланели. Набирала в ведро холодной воды, солила хорошо, вливала немного столового уксуса и мочила в ней халат. Перед процеду-



Пчелиному яду болезнь не рада

Впервые эпилепсия заявила о себе, когда я училась в 9 классе. Лечили меня упорно, но болезнь набирала силу. Приступы повторялись все чаще и чаще, по 20-40 дней лежал в больнице. От лекарств язву только нажил.

И тут, на счастье, устроился на время помощником пчеловода на пасеку. Жалили меня пчелы нещадно - первые месяцы ходил весь опухший. Но странно... чувствовал себя намного лучше. Судороги били реже и не так сильно. Правда, я пергу с медом постоянно ел и маточное молочко пил. Два года проработал на пасеке. И потом нет-нет да и наведуюсь, чтоб пчелки покусали, - для профилактики. Сразу так легко! Уже не опухал - организм привык.

Я и травы пил: пижму, пустырник. Пижмы заливал 10 корзинок полстаканом кипятка, 20 минут настаивал и процеживал. Принимал по ст. л. 3 раза в день до еды.

А пустырника заваривал 2 ст. л. (стебли, листья) на пол-литра кипятка. Оставлял на 2 часа, а потом пил настоем по рюмочке 4 раза в день перед едой. Или 2 ч. л. измельченного заливал 200 мл холодной кипяченой воды, выдерживал 8 часов и

выпивал все в течение дня.

Мне эти травы хорошо помогли, а можно синюхой голубой полечиться. 3-6 г измельченных корневищ с корнями на стакан воды, 20-30 минут покипятить, остудить. И пить по ст. л. 3-5 раз в день до еды. Или вот еще панцерия шерстистая. 2 ч. л. свежей или сухой травы залить стаканом кипятка, покипятить 5 минут. А принимать по ст. л. 3 раза в день перед едой. Да еще я компоты из облепихи, шиповника и яблок варил. Тоже хорошая подмога организму.

К болезни-то я уже приспособился. Бывает, чтоб сознание не потерять, голову под холодную воду суну, а то и просто умоюсь. Или снегом, льдом (если зима) потрусь - тоже помогает. Приближение судорог я чувствую. Мои родные стараются (особенно утром) быть в это время подле меня. Во время приступа укладывают на пол (под голову ничего класть нельзя). На голову - ненадолго грелку с холодной водой или мокрое полотенце. Приступ и проходит.

Вот так и живу. Сейчас мне 48 лет. Уже дед - два внука. Я счастлив. И Вашей дочери, Лидия Александровна, желаю скорейшего выздоровления.

В.В. Тимофеев, Чувашия

Если у ребенка эпилепсия, обязательно окрестите его, причастите и поведите в монастырь на отчитки. Сами, родители, тоже причаститесь и молитесь за его здоровье.

Лук прогонит недуг

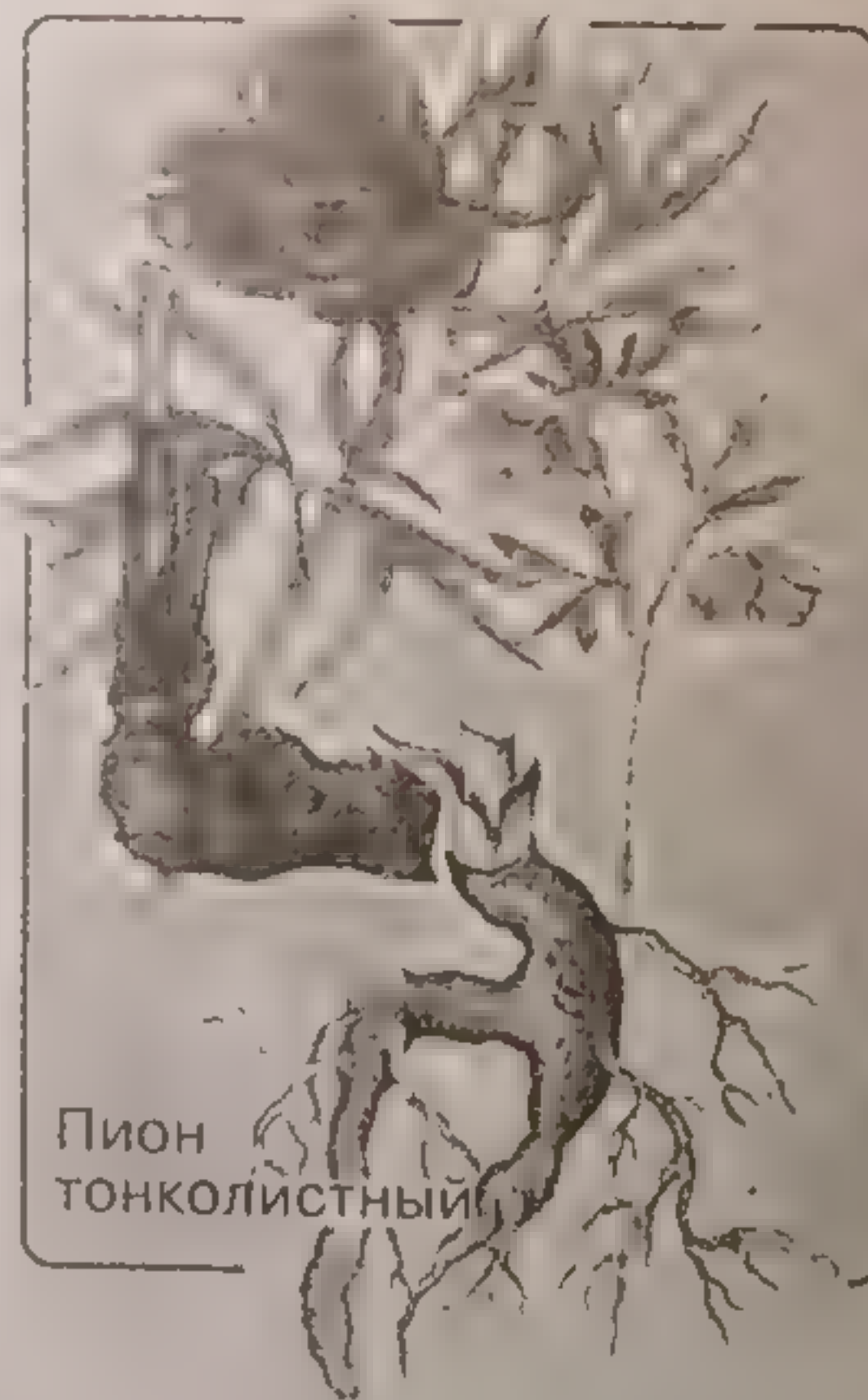
Поите больного травками.

❖ 3 ст. л. арники горной залейте литром кипятка и оставьте в термосе на 3 часа. Давайте с месяца (или дней 20) по ст. л. 3 раза в день до еды. Повторный курс - через 12 дней.

❖ Можно взять 4 л. корневищ пиона тонколистного на 2 ст. кипятка, поварить 5 минут, процедить, и пусть ребенок пьет по полстакана 3 раза в день до еды.

❖ Или залейте стаканом кипятка ст. л. сухих листьев (цветков) грушанки крупнолистной, подержите 2 часа и процедите. Пить по полстакана 3 раза в день до еды.

❖ Облегчит состояние и такой сбор: листья Melissa, мяты перечной, соплодия хмеля, корень донника лекарственного - всего по 15 г. Ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 15-20 минут, процеди-

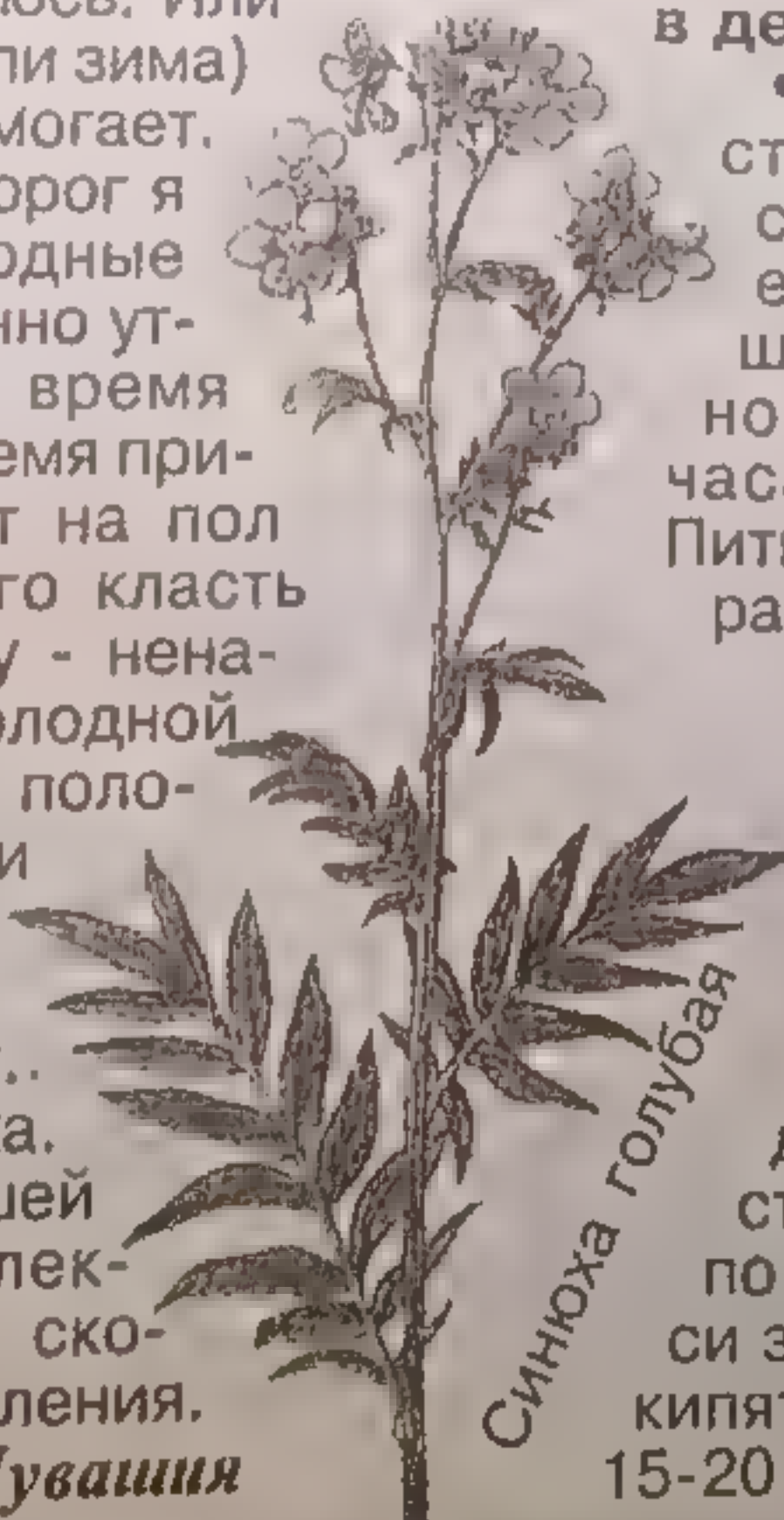


те. А принимайте по ст. л. 3 раза в день.

❖ Если нет аллергии на валериану, можно давать столько капель настойки, сколько лет ребенку, 2-3 раза в день. Месяца полтора-два, не более.

❖ И полезно ежедневно есть много сырого лука. И припадки будут реже.

С.В. Колыбанова,
Краснодарский край



ЭПИЛЕПСИЮ

Вот так диво: лечит пиво!

Лидия Александровна, а я вот что вычитала.

Возьмите 30 г искрошенного корня полыни обыкновенной и пол-литра пива (можно кваса). Кипятите 5 минут. Принимайте по ст. л. 3 раза в день. Эффект будет уже через несколько недель: число припадков заметно снизится. Но для выздоровления надо пить отвар полгода, тогда есть шанс выздороветь полностью.

А вот еще средство: ч. л. корней пиона уклоняющегося (марьян корень) измельчить, залить 3-мя стаканами кипятка. Настоять полчаса в плотно закрытой посуде. Пить по ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Растение ядовито - передозировка опасна!

Есть оригинальный старорусский деревенский способ лечения падучей. Надо найти 6 мокриц и растолочь их в белом виноградном вине. Выпить. С каждым днем увеличивать число мокриц на одну, пока их количество не достигнет 12. Целители заметили, что лекарство это очищает от слизи, а поэтому эффективно от многих болезней.

Наконец, для лечения эпилепсии по-

выливают под дерево во дворе или саду. Сеансов 14 надо сделать. Затем - месяц перерыв. Если воск сверху и снизу гладкий - испуг сняли. А если нет - после перерыва снова лечите. Заговаривать может мама, тетя, бабушка, подруга.

С.А. Стефанкина,
Кемеровская обл.

Чтоб не бился, не бросался...

При эпилепсии, Лидия Александровна, помогает настойка девясила высокого. 50 г сырья залейте пол-литром водки и выдержите в темноте дней 12. Пить по ст. л. 3 раза в день. Траву не выбрасывайте - ее можно еще дважды залить, по той же схеме. Но это взрослым, а детям готовят настой девясила на воде.

А есть и заговор от эпилепсии. Читают его, когда больного начинает бить падучая. Но Вы сами и Ваша дочь должны быть крещенные. А заговор такой: "Бьется, бросается, в кровь разбивается, Сатаной послана черту на радость. Истинный Христос, пособи мне, помоги мне, чтоб раб твой (имя) не бился, не бросался, в кровь не разбивался - черту на радость, Сатане на удоволь-



Девясил

Девясил придал сил

В 41 номере газеты "Нива Кубани" (8.10.99 г.) Ирина из Краснодарского края вот что рассказывает: - Я болела этой страшной болезнью 12 лет и знаю, как она тяжело поддается лечению. Но после двух месяцев постоянного приема трав приступы у меня исчезли. Вот это средство.

Сухие корни девясила высокого измельчить. Полстакана корней покипятить в литре воды 2-3 минуты, влить в термос. Отвар должен быть коричневым. Профильтровать его через марлю и пить по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды. И так 6 дней. На 7-й день - голодание. Можно съесть не более 300 г салата из овощей, но лучше полный голод. На 8-й день приготовить отвар омелы белой, желателно собранной с груши или груши-дичка. 30-40 г измельченной омелы отварить в литре воды в течение 2-3-х минут. Пить 4 дня: трижды в день по 100-150 г за полчаса до еды.

Затем повторить прием отвара девясила. А далее чередовать: курс омелы - курс девясила. При правильном приготовлении отваров результат эффективен при любой форме эпилепсии.

Л.И. Яценко,
Краснодарский край

Черви тоже гожи

У меня есть рецепт для Вашей дочки, Лидия Александровна.

В июне соберите червей после дождя. Залейте их водкой и оставьте на 10 минут. Потом выньте, разложите на полотенце на подоконнике и высушите. Как высохнут - измельчите в порошок и давайте дочери вместе с едой по 1 г (на кончике ч. л.). Одна женщина (теперь уже жена и мать) лечилась так два месяца. И выздоровела.

Бог Вам в помощь!

О. Н. Пахомова,
Карелия

Слышала - помогут мышь

У одной женщины сын болел эпилепсией 18 лет. Было по 7-8 приступов в день. А вылечила она его так: маленьких мышат (или 2-3-х небольших мышек) настаивала в пол-литре водки неделю. Потом давала сыну по ст. л. снадобья перед каждой едой. Сейчас у него приступов нет.

Окрестите дочь и с верой в Господа начинайте лечение. Прежде чем принять лекарство, осеняйте его крестом и читайте молитву.

Л. Пигина, г. Няндама



Заберет испуг восковой круг

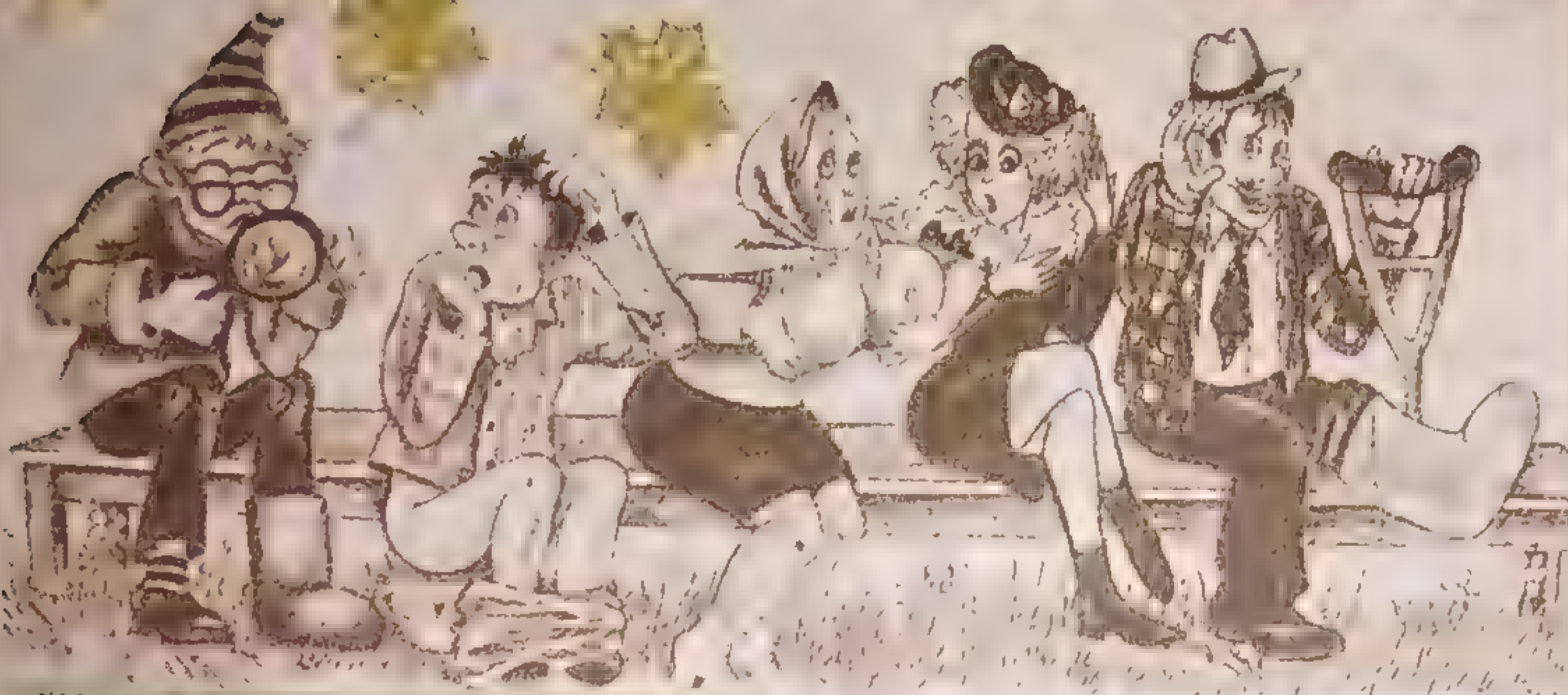
Лидия Александровна! Скорее всего, Ваша дочь была сильно напугана в детстве. Испуг нужно "выливать" на воск: утром - до восхода солнца, вечером - после захода. Понадобятся 4 церковные свечки и литр холодной, непитой воды.

Больного усаживают на табурет на пороге в доме лицом к двери. Сначала читают "Отче наш" или произносят: "Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь!" Потом над головой больного держат ковш с водой, льют в него растопленный воск и заговаривают: "Страсти, страсти, выйдите, вылетите с раба Божьего (имя), из буйной головы, из чистых кудрей, из ясных очей, из ретивого сердца, из рук, из ног, из жил, из белого тела, из красной крови, из чистого живота. Не я выливаю страсти, испуг, а выливает Матушка Пресвятая Богородица со всеми ангелами, архангелами, хранителями и покровителями". Прочитать 9 раз.

На воде выплывут фигурки, кого испугался ребенок: человека, собаки, петуха, козла и так далее. После процедуры воду из ковша



Посидим, поохаем...



Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.

Адрес редакции:

164501, Архангельская область, г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Тел./факс отдела реализации:

(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),

e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Ступни покрыты коростой

У моей мамы на ногах сухая экзема. Ступни покрыты коростой. Ей, бедной ходить тяжело. Если у кого-то была такая болезнь, помогите советом, рецептами.

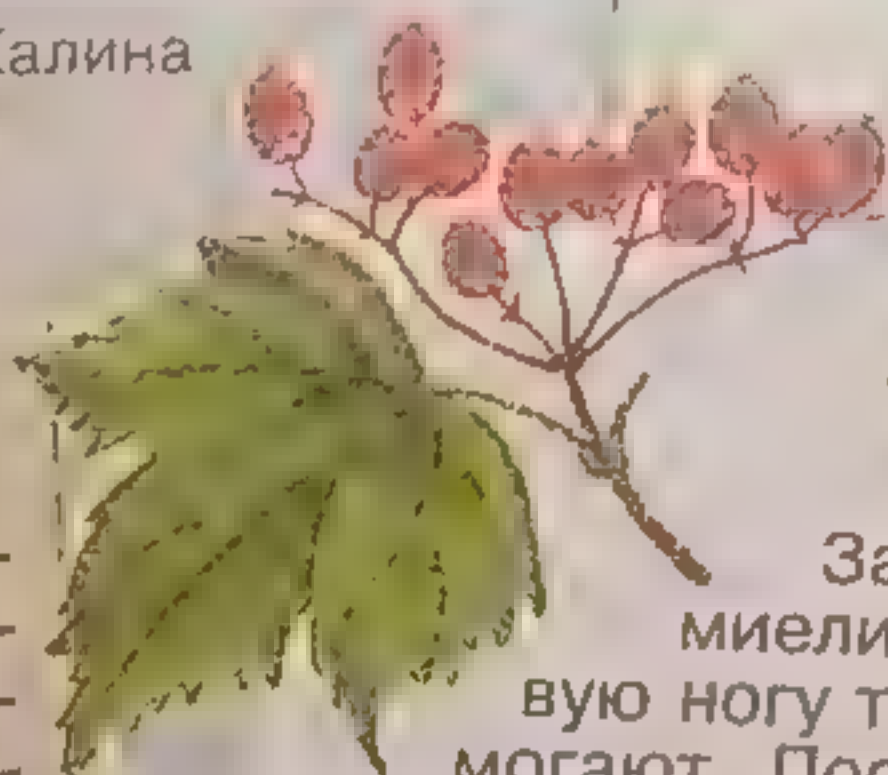
Галина Васильевна Дубина,
301666, Тульская обл.,
г. Новомосковск,
ул. Генерала Белова, д. 196, кв. 10

Калина

Грыжа заела что делать?

Подскажите, пожалуйста, народные методы лечения паховой грыжи и загиба матки. Заранее благодарна.

Татьяна Кичигина,
654044, г. Новокузнецк,
ул. Записовцев,
д. 11, кв. 77



Нужна помощь и мне, и зятю

Замучил рассеянный энцефаломиелит. Левая рука не работает, левую ногу тянет. Уколы и таблетки не помогают. Посоветуйте, чем вылечиться. И еще зятю помогите: у него в желчном пузыре камни. Чем их вывести?

Иза Владимировна Агаджанова,
303260, Орловская обл.,
п. Шаблыкино, пер. Пионерский, д. 1

Страдаю от полипа

Очень жду, что найдутся добрые люди и дадут мне совет, как избавиться от полипа прямой кишки.

Р.М. Кулыга,
164902, Архангельская обл.,
г. Новодвинск,
ул. 3-й Пятилетки, д. 30, кв. 16

Боли?

Я страдаю нефроптозом I степени. Откликнитесь, кто знает, как снять ужасные боли, ведь медикаменты мне не помогают.

Т.А. Кованова,
150030, г. Ярославль,
Московский пр-т, д. 129, кв. 92

Горит язык

У меня без перерыва горит, щиплет кончик языка. Из-за чего это - врачи точно сказать не могут. Надеюсь, что есть люди, которые помогут мне советом.

У.Т. Рожкова,
663491, Красноярский кр., г. Козинск,
ул. Гидростроителей, д. 34, кв. 3

Измучил псориаз

Чем я только ни лечила свой псориаз - а все без толку. Люди добрые, научите, как мне от него избавиться.

Нина Михайловна Лебедева,
404042, Волгоградская обл.,
Николаевский р-н,
с. Левчуковка

Чем лечить свищ?

Кто подскажет, чем вылечить свищ? На операцию не хотелось бы идти.

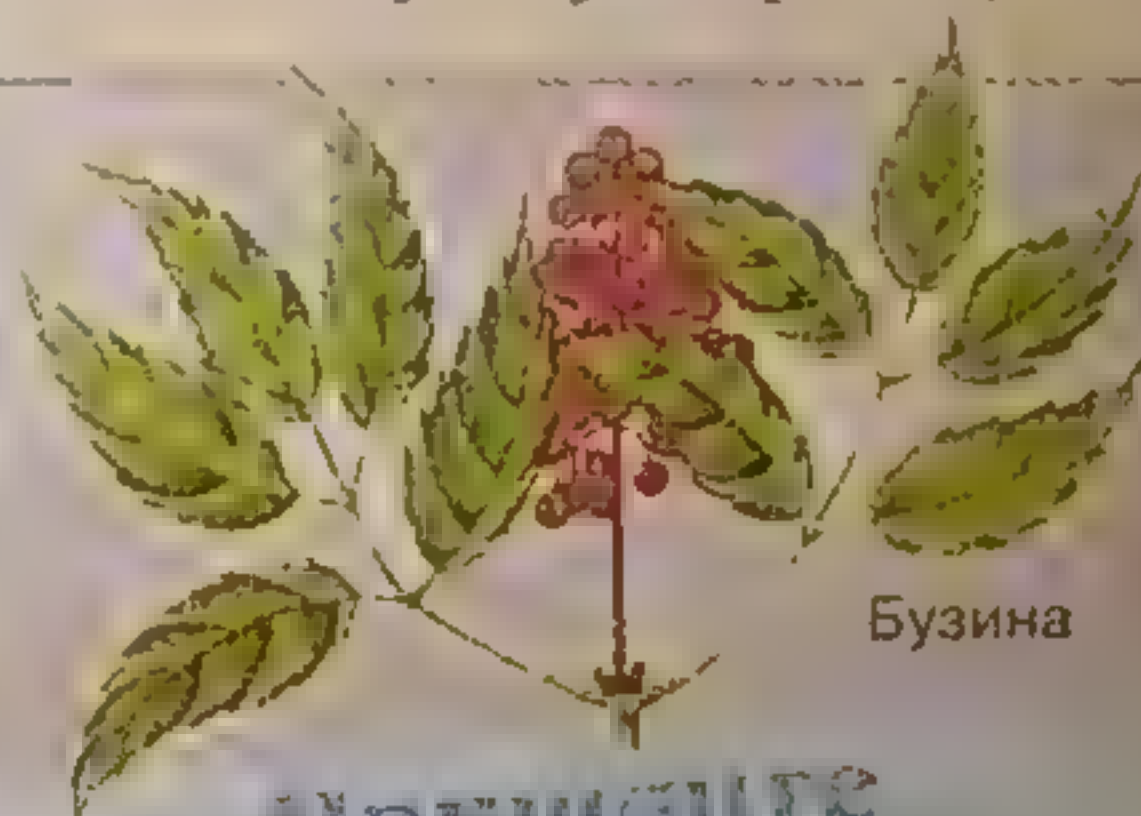
С.И. Степанова,
301341, Тульская обл.,
Алексинский р-н,
с. Поповка



Спасите дочь!

Ей 20 лет. В марте у нее признали апластическую анемию. Кто знает народные средства от этой болезни, отзовитесь! С материнской благодарностью -

Тамара Коноплева,
347210, Ростовская обл.,
г. Морозовск,
ул. Луначарского, д. 26



Бузина

Пришлите корни бузины

У меня диабет, начинается водянка. Читала, что помогают корни черной бузины. У кого есть, пожалуйста, пришлите мне!

Наталья Николаевна Карпенкова,
188683, Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н,
п/о Свердлова, д. 47, кв. 45

Газета «Ай, болит!»
Св. №013302 от 12.03.1995 г.
Выходит раз в неделю.
Место издания: Архангельская область.
Сд. №17-9101 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 357 Тираж 356.359 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
с 10.00 до
17.00
Понедельник
свободен

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
Факс: (8184) 55-16-08
Подписной отдел:
(8184) 55-16-43
Бухгалтерия и факс: (8184) 55-16-52
Стандартная: 81842-343-20

Директор: Барболович Т.И.
Главный редактор: Крылатов И.В.
Художественный редактор: Бабарина Е.И.
Солодка О.Г., Мизин В.А.
Осипов Н.И., Соловьев Р.В.
Художник: Верещагина Е.П.
Корректор: Уварова Н.Д.
Секретарь: Емельянов Е.А.
Заместитель главного редактора: Лукин Ю.К.
Дизайнер: Шолова О.Ю.
Фотомонтаж: Руданов М.П.

АЙБОЛИТ!

№45 (329)
6 ноября 2001 г.

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г. Барболюшиным и В. Белоусовым

Сегодня в номере:

Сам себе доктор:

- Только донник и спасает!
- У ромашки задатки - лечить придатки
- И бронхит вмиг убежит 2-3

Вместе соберем советов 200:

- Пихтовый сок помог
- Лопух - здоровья пастух
- Заработал мотор лучше прежнего... 4-5

Все секреты из газет:

- Вызову на бой головную боль
- А как сидишь ты?
- Диета на многие лета 6-7

Посидим, похаем...

- Просьбы наших читателей 8

Подписка на 1-е полугодие 2002 года!

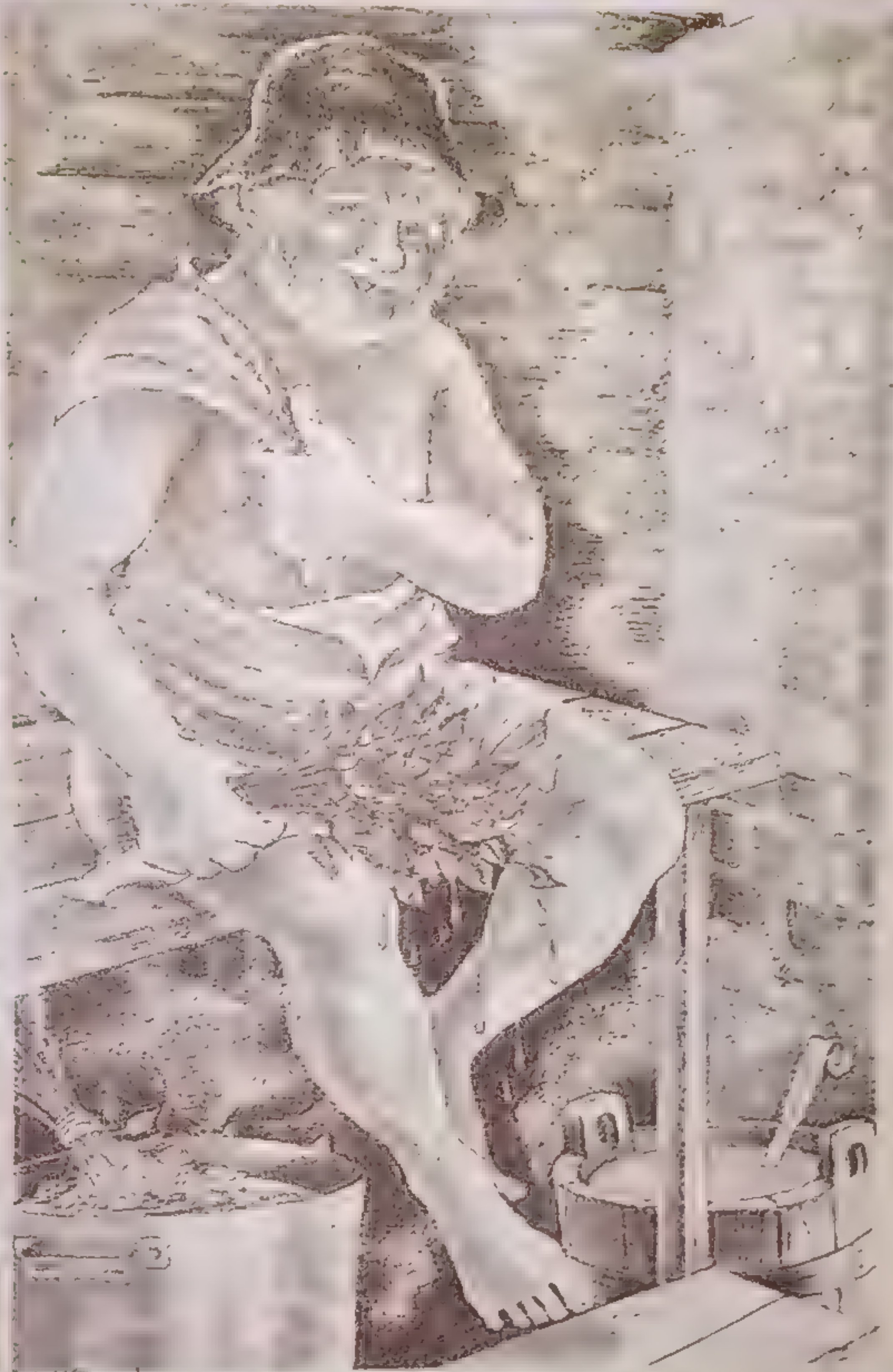
По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта помесечная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс 34259);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс 29722);

«Живица» (индекс 27807);

«Дюймовочка» (индекс 83753 - только для Архангельской области)



Вышлем много разных трав...

Высылаем н/п экологически чистые травы: болиголов, морозник, омелу, барбарис, солодку, бузину, девясил и многие другие.

Любовь Валентиновна
и Владимир Семенович
Архипкины,
357600, Ставропольский
край, г. Ессентуки,
пер. Рабочий, д. 3

Вылечил меня

«Ай, болит!»

Спасибо вам, дорогие, за чудесную газету! Читаю ее с большим удовольствием. И уже много полезного узнала. Например, про мед с алоэ. Месяц в больнице с обострением язвы пролежала - уколы, капельницы. А я еще и смесь пила. И язва зарубцевалась. Да и стул налачился - раньше-то только слабительным и спасалась.

А.И. Тересова,
г. Владимир

Хотя бы остановить болезнь

Мой муж (43 года) болен меланомой кожи. После трех операций (каждая через год) пошли метастазы в легкие и мозг. Вот уже два месяца его мучают головные боли. Я в отчаянии: чем же ему помочь? О полном выздоровлении мы и не мечтаем, но может быть, есть какой-то способ остановить метастазы?

З.В. Сазонова,
629800, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск,
ул. Изыскателей,
д. 38 б, кв. 16

Есть золотой ус

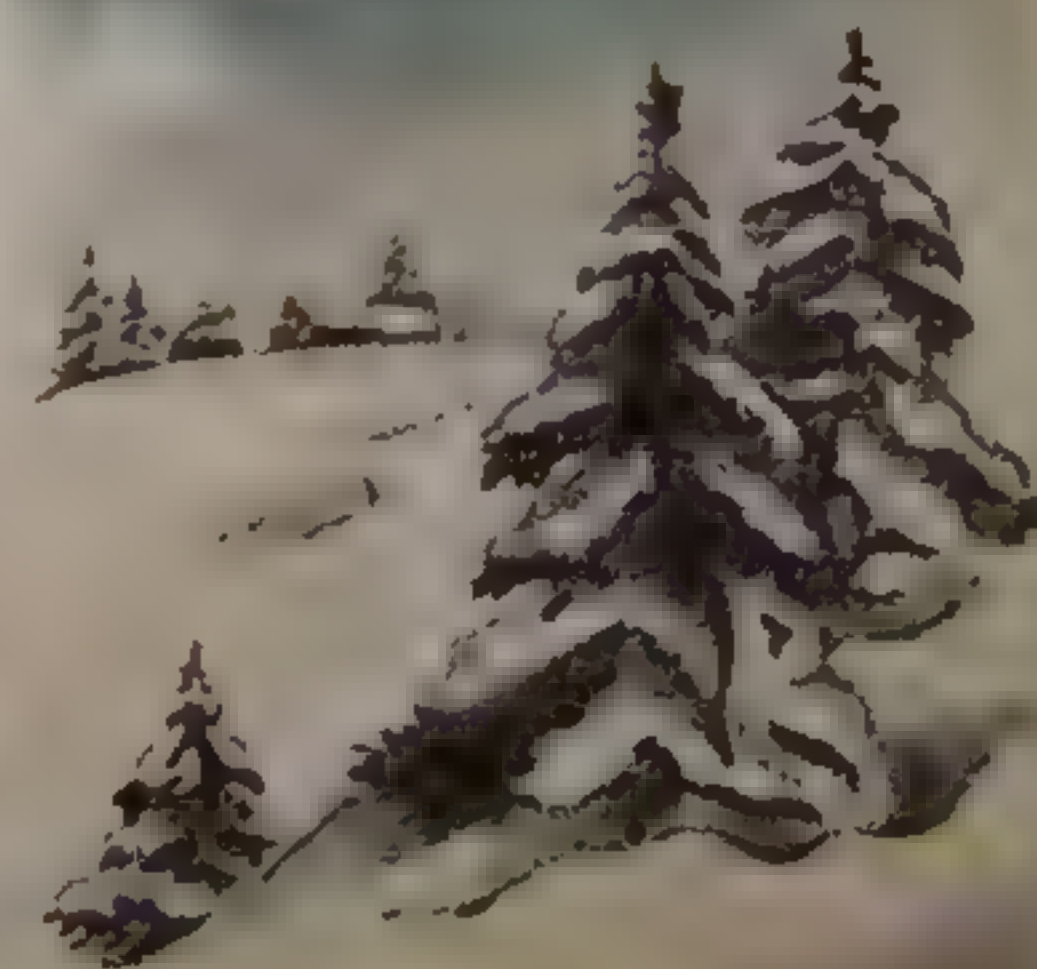
Предлагаю отростки золотого уса, семена иссопа лекарственного и много других лечебных трав. От вас - письмо с обратным адресом.

Андрей Павлович Шипов,
398005, г. Липецк-5, а/я 1028

Псориаз замучил...

Меня замучил псориаз - почти весь уже покрылся корками. Взялся бы кто-нибудь меня вылечить! Я и приехать смогу, заплатить. А может, кто травы пришлет? Только помогите!

Владимир Павлович
Тимошук,
247000, Красноярский край,
г. Дудинка,
ул. Ленина, д. 18, кв. 12



САМ СЕБЕ



Фолиевая кислота гемоглобин подняла

В прошлом году у меня началась анемия. Все время падал гемоглобин, и не помогали никакие, даже самые современные лекарства. Когда он упал до 60, у меня появилось сильное сердцебиение (тахикардия) и головокружение. Ходить не могла, до туалета добиралась, держась за стенки. Мне дали I группу инвалидности и не знали, что делать со мной дальше. А один совсем молодой врач посоветовал оставить все железосодержащие лекарства и пить фолиевую кислоту. В аптеке купила 3 флакончика и стала принимать по 3 таблетки в день. Но одновременно еще пила и настойку овса - травы (тоже купила в аптеке). Через месяц исчезло головокружение, гемоглобин

поднялся до 84. Я перестала пить фолиевую кислоту, но продолжала пить настойку овса. Вскоре встала на ноги - тахикардия пропала, и я сказала себе, что здорова. А потом гемоглобин поднялся до 110 и я перестала беспокоить врачей своими визитами.

*Г.В. Сухомлинова,
г. Махачкала*



Нынче укладывали мы картошку на хранение. Муж мешков 10 перенес из дома в подполье. Не прошло и часа, как заболели у него ноги. Да все сильнее и сильнее. Ходить невозможно стало. А я-то за день вымоталась тоже, уснула крепко. Он не решился меня будить. Ночью кое-как добрался до кухни, погрел ноги в теплой воде. Вроде полегче стало. Но и утром мне на боль пожаловался. Я донника желтого заваривала - две полные столовые ложки на пол-литра кипятка. Выпил он этот настой до полудня. Вечером уже спокойно ходил - никаких болей!

Подобный случай с тетей моей произошел. Да не догадалась она к доннику обратиться. И вот уже три недели в больнице лежит, только чуть-чуть начала ходить, маленькими шажками. А выпила бы настой донника сразу - уже давно бегала бы.

Не раз это растение спасало меня, моих близких и знакомых.

Несколько лет назад, после родов, пошли у меня по груди какие-то шариковидные уплотнения. Так я вылечилась донниковым маслом. Настаивала травку на подсолнечном масле на водяной бане, к настою добавляла водки и натирала грудь. И очень быстро она помягчала - все прошло.

Только донник и спасает!

А недавно я спасла корову у знакомых. Заболело у нее вымя. Мастит. Да запустила его хозяйка. И уже дело дошло до того, что резать корову собрались. Я и посоветовала донником ее полечить. Настаивали траву на нерафинированном подсолнечном масле, добавляли спиртного и этим снабдем растирали вымя. Еще донник заваривали кипятком, опять добавляли спиртного и поили корову. Недели через две она и выздоровела. А ведь была в безнадежном состоянии.

А у своей коровы мастит я за два дня так же вылечила: не был запущен. В общем, я донник очень уважаю. Вот в этом году стрессов выпало на мою долю много. Наверное, на грани помешательства была. Если б не это растение - не знаю, что со мной стало бы. Представьте, вдруг наступает такое состояние, будто кто клещами сжимает тебя со всех сторон. Все внутри болит, настроение портится. Так бы и подралась с кем-нибудь. А я беру донник - 1 ст. л. на стакан кипятка, завариваю, выпиваю настой за полчаса. И все неприятности как рукой снимает.

*Н.П. Щавалина
Кировская обл.*

Конкурс: Мои записки от болячки

Если вдруг усталость навалилась, нервы расшалились или бессонница замучила - самое время к полыни холодной обратиться. Растет она по каменным местам, поэтому чаще зовется каменной. Да и по цвету стебля - серая, будто из камня набравшая и силу свою полезную, и прелесть.

Надо травы побольше заварить, чтобы вода темно-зеленой стала, да погреть руки и ноги в ней на ночь. Усталость как рукой снимет. Родилась боль, где сердце стучит, - настой полыни поможет. Одну или две ч. л. измельченной в труху травы залить стаканом кипятка, остудить да и употреблять 3-4 раза в день. Чем больше разрыв между едой и приемом лекарства - тем лучше.

А вот при простуде, бронхите и воспалении

легких банька с вениками из полыни - самое то. Парятся ими после березовых. А то и с пяток корней полыни в середину березового веника вплетают. А коли веников нет, можно в таз на самое доньшко травы насыпать, кипятком залить да ноги и попарить, пока красными не станут, как у гуся. И простуда убежит, и ломота в суставах да костях пройдет.

Записал В. Березин

Этот цветок - от газов зарок

Красивый парень Артем. Всем взял - рост под два метра, косая сажень в плечах. Но вот никак не женился, все пару себе искал. И нашел. Вроде и ничего бабенка попала - чернявая, кареглазая, под стать ему стройная. Только после свадьбы не стало радости в доме. Мать заметила, что частенько сын спит один в горнице, на диване. В чем

дело? Какая кошка пробежала между молодоженами? Стала исподтишка выпытывать - что да как? Артем сначала отмахивался от вопросов, а потом не выдержал и рассказал. Оказывается, как только женушка закроет глаза, усыпать начнет, так "газовая атака" и начинается. Такой дух в спальне, что хоть топор вешай... Парню после этого и не до бабы... К врачам обращались - и к невропатологу, терапевту, к проктологу в область ездили. Но все без толку. Немного лучше вроде молодайке станет, а потом -

И бронхит



опять вонь во всем доме. Встревожилась мать, что у молодых разлад пошел, с соседками поделилась - вдруг что-нибудь да подскажут. И правда одна сразу в ответ: "Подумаешь, беда какая. Пусть она две недели угором натошак съедает без

ничего зубок чеснока за час до еды да зубок вечером через 2 часа после еды.

Потом 10 дней принимает пижму по одной горошине. Следующие 10 дней - желтые катышки цветущей полыни. А цветы полыни и пижмы пусть в мякиш хлебный закатывает, иначе лечение не подействует".

В тот же день и на-

тушьей сумки и 0,5 части мяты перечной. 2 столовые ложки смеси заливала двумя стаканами кипятка и настаивала в термосе 8 часов. Пила теплым по две трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Через полгода и забыла о своем давлении».

Рецепт этот я у Анны Васильевны переписал 3 месяца назад и тогда же посоветовал его знакомому - бывшему офицеру, который гипертонией мается после афганской контузии. Тот сразу же ухватился за это средство. До полного выздоровления, понятно, еще далеко, но чувствует себя товарищ сейчас намного лучше.

*В. Александров,
Ленинградская обл.*

У ромашки задатки - лечить придатки

Давно я у мамы не была. А тут выбралась, приехала отдохнуть-отлежаться. Уж несколько лет воспаление придатков мучает: и тянет, и режет низ живота. Мама смотрит на меня с укором: "Что ж ты мне не написала, голубушка. Давно бы уж знала верное средство". Заварила она 1,5 ст. л. сухой ромашки в стакане, накрыла крышкой и укутала на полчаса. Затем теплый отвар (37 градусов) в спринцовку набрала, и я его ввела в прямую кишку. Легла на

бок, полежала немного, пока отвар всосется. В первый же день сделала 4 спринцевания. Боли отпустили. Но я продолжала делать каждый вечер эту процедуру.

Так ведь не только придатки подлечила, и геморрой мой ушел. Мама каждый день запаривала курагу (на стакан ягод 2 стакана воды). Кипятком зальет и укутает на 8-10 часов. Я песка сахарного добавляла по своему вкусу и ела 3 раза в день до еды. Стул стал мягкий, и через 4-5 дней трещинки в прямой кишке затянулись. Все же мое лечение длилось 10 дней. Теперь если и вернутся болячки эти, знаю, чем их усмирить.

*С.Е. Терентьева,
Владимирская обл.*

Давление у Анны Васильевны, что называется, «зашкаливало». Даже видавшие виды фельдшера со «скорой» пугались, когда фиксировали 230/120. «Я, признаться, не очень-то доверяла народным средствам, - рассказывала мне Анна Васильевна. - Но потом убедилась в их силе. По совету знакомой стала делать настой».

Смешивала по 2 части сушеницы болотной и лесной земляники, по части ягод боярышника, черноплодной рябины, семян укропа, пас-

Не так прост прополисный холст!

Соседка по даче перед отъездом подарила мне прополисный холстик. И посоветовала в спальне под ковром повесить. Попробовала я и удивилась: запах стоит, как на пасеке, да и сон крепче. Висел этот холстик у нас под ковром где-то с полгода, а потом решила я на нем полежать. Тепло как от грелки!

А тут вдруг фарингит обострился. Отстригла я тогда от холстика полоску 5 на 50 сантиметров. Как придус работы, шею ею обмо-

таю, шарфиком закреплю - и до утра. Только одна перестает помогать - отрезаю следующую. За неделю так обострение и сняла. Теперь каждую осень провожу этот курс - и очень довольна!

Еще у мужа в последнее время голова стала часто болеть. Сначала только по вечерам, а потом в любое время суток. Однажды таблетки закончились - лежит на диване и мучается. Прикрыла я холстик старой наволочкой и под голову ему положила. Хуже, думаю, все равно не будет. И примерно через час боль стала утихать, а потом и вовсе прошла! Теперь свои болячки только так и лечим.

*Записала
Любовь Калюжная*



Конкурс «Мои записки от болячки»

чали. Невестка поправилась, и в дом пришли радость и согласие.

*А.П. Куцевляк,
Саратовская обл.*

Полынь болезни скажет: сгинь!

Три года назад я стала резко худеть, почернела вся и

Вмиг убежит

совсем не могла есть. Была сильная тошнота, а если что съем - то и рвота. Стали преследовать боли в поджелудочной железе, желудке и печени. Пришлось срочно обследоваться у врача. Через несколько дней услышала приговор: острый панкреатит, острый гастрит, холецистит. Поджелудочная была сильно увеличена. И как ни странно, я даже обрадовалась, так как ждала кое-чего пострашней. Меня

срочно госпитализировали и провели двухнедельный курс лечения.

Выписалась, дня два прожила дома терпимо, а на третий - хоть кричи, боли такие, что стала терять сознание. Снова полное обследование - и снова предлагают лечь в больницу. А я только недавно оттуда! Так что дала расписку об отказе

от госпитализации, пришла домой и села на сухарики с несладким чаем. Да стала перечитывать мамины записки. Нашла несколько способов почистить поджелудочную железу, но остановилась на рецепте из горькой полыни - почувствовала, что в нем мое спасение.

Утром, до восхода солнца, нарвала одних верхушек, утрамбовала ими побольше половины двухлит-

ровой банки и залила доверху хорошей водкой. Затем закрыла плотно крышкой, поставила в целлофановый пакет, завязала и закопала в землю на 10 дней на глубину двух штыков. Потом достала, процедила через плотную ткань - и все, Его Величество Состав был готов.

Принимала я его раз в день утром натощак: столовую ложку лекарства, затем по столько же хорошего цветочного меда и сливочного масла. После этого час ничего не ела. 10 дней пила, потом месяц - перерыв, затем опять 10 дней пила, снова перерыв, и - последний раз. Облегчение наступило уже после первой трети курса. Но на всякий случай месяцев через шесть-семь я попринимала свое лекарство еще десятидневку. Состав хранила в холодильнике, в темной посудине.

Так что теперь здорова пол-



ностью. Если кто нуждается в этом средстве и по каким-либо причинам не может приготовить сам - рада помочь. На весь курс лечения это будет стоить 100 рублей (без пересылки), а с профилактическим - 150 (тоже без пересылки). С уважением -

*Валентина
Константиновна
Истребова,
398036, г. Липецк,
б. Есенина, д. 1, кв. 92*

Вместе соберем



Чтобы пальцы не немели

У меня немели пальцы. И так сильно, что не могла ложку и вилку держать, картошку чистить (нож выскакивал), даже ручку постоянно роняла на работе. Сколько я делала растираний, массажа - все без толку. А тут еще какие-то острые шипы стали расти на пальцах... Подруге такие же оперировали, а я решила - попробую своей мочой полегчить.

Теплой уриной стала растирать руки. И удивительное дело - онемение прошло, шипы исчезли, и даже темные пятна какие-то (я все-таки пенсионерка!) пропали. Теперь частенько пользуюсь этим средством и от других болезней. Считаю его лекарством универсальным.

Нина Н.,
Рязанская обл.

Так забьется - спасу нет!

Бывает, сердце у меня так забьется, будто выпрыгнуть из груди хочет. А то замрет - словно и нет его вовсе. Да и болит сильно - ночами не сплю. Вот и прошу совета: как сердце укрепить и боли снять?

М.И. Скороходова,
Мордовия

Мята сердце поддержит

Бабушке моей 77 лет. Уже второй год она каждое утро пьет настой мяты. Ни свет ни заря, она уж колдует над своим котелком. Как-то я спросила, зачем она это делает. "Сердце слабое, перебивается кое-как: то замрет, то застучит так, что в голове отдаст. Без мяты нам с ним нельзя - замрем и не воскреснем. Мята-матушка сердце укрепляет", - разъясни-



Любисток

Лелеяница, Валюша, пришла и прямо с порога: "Что еще за дрянь у меня тут?" И показывает на верхней губе маленькую язвочку. "Не надо, - ру-

гаю, - на ветру целоваться. Для этого комната есть, теплая да уютная".

Короче, оказался у Валюшки моей герпес. Началось то бо-

лезни она уже упустила. Надо было, как только появится уплотнение на губе, тут же и помазать пихтовым маслом. Ватку или бинтик пропитать двумя-тремя каплями да и прижать на несколько минут к болячке.

Ну а для язвочки я сделала такое лекарство. С десяток капель пихтового масла смешала с куриным жиром. Можно, конечно, любой другой взять. Лишь бы на самом кончике ножа. А нужен он, чтобы

масло по губе не растеклось.

Да и внутренности полегчить надо. Капельку, а то и две - на язык. Можно и по-другому. На кусочек сахара

перерыв между сеансами 8-10 часов выйдет. А за это время кожа примет лекарство.

Все это я рассказала Валюше. А потом про траву зверобой вспомнила.

Достала из потаенного места, снадобье приготвила. Насыпала в бутылочку ст. л. цветков, залила пятью ст. л. растительного масла, плотно укупорила.

Поставила в прохладное место недели на две - настаиваться. А чтобы лекарство получи-

лось добрым, утром и вечером взбалтывала содержимое. Пользоваться этим маслом так же, как и пихтовым. А лечит оно не только герпес, но и другие заболевания кожи. Можно им и раны обрабатывать, только желательно не бинтовать их. Так заживление быстрее пойдет.

Советы
Дарьи-Забайкалки
записал В. Березин

Пихтовый сок помог

Мне 53 года и уже 2 года мучаюсь - у меня герпес по ходу тройничного нерва над левым глазом. Я лечилась в больнице. Сильные боли немного отступили, но болезнь, как была, так и осталась, да и зуд постоянный. Помогите, пожалуйста, подскажите, как мне вылечиться?

А еще у меня немеют руки. Так что даже спать не могу - встаю и хожу с опущенными руками. Жду, когда отойдут. Мне делали уколы, но не помогло. Очень жду, что кто-нибудь откликнется на мою беду.

Лидия Ильинична Гуцина,
303340, Орловская обл., ст. Глазуновка,
ул. 50 лет Октября, д. 5

одну-две капельки - и в рот. Вот и получится, что пихтовое масло лечит изнутри, а раны заживляются снаружи.

Можно для этой цели сделать пихтовый сок. Набрать с килограмм лапок дерева (самых кончиков), иглы пропустить через мясорубку или соковыжималку. Смешать сок с жиром и мазать язвочки да уплотнения.

А лечиться начинать лучше вечером, на ночь глядя. Или, в крайнем случае, ранехонько утром. Так



Зверобой

Любисток исцелить смог

Когда мы переехали на новую квартиру, я обратила

рам бег и упражнения. За лечение я взялся всерьез. После утренней пробежки, обеда и ужина дед Федор давал мне по ст. л. отвара. 5 г корня любистка заливал 250 мл кипятка и час

Заработал мотор

внимание на молодого соседа - он все время держался за сердце. Вскоре мы услышали, что он уехал на заработки. Через полгода вернулся. И рассказал нам такую историю:

- Поселился я у одинокого старика. Он мне в первый же вечер: "Ты лечиться-то думаешь?" Оказывается, травником был. Сразу несколько условий мне поставил: отказаться от копченостей, печени, яиц, жирного мяса и рыбы; бросить курить; из алкоголя можно только вино; по ут-

настаивал. Облегчение я почувствовал через два месяца, но отвар пил, пока боли совсем не исчезли.

Л.А. Сорокина,
Марий Эл

Вскоре приступ отступил

Сидели мы с соседкой на лавочке, разговаривали, и вдруг: "Ах!" - она рукой за сердце схватилась. Стенокардия давно ее мучила. Послали сынишку за таблетками, а я вспомнила способ, который равносителен приему нитроглицери-

Соль укрепит волосы

У моей снохи сильно выпадали волосы и была сухая экзема головы. Так она раз в неделю мыла голову теплой водой и втирала поваренную соль 5 минут. Затем споласкивала волосы теплой водой. Через полтора месяца волосы перестали выпадать и экзема исчезла.

*Н.М. Николаева,
г. Энгельс*

У меня постоянно закладывает нос - без нафтизина ни вдохнуть, ни выдохнуть. Подсказали бы, люди добрые, траву от насморка!

*Нина Елуповна Матвеева,
Бурятия,
Заиграевский р-он,
с. Мухор-Тала*

От насморка табаком лечится

Зашел я как-то к своей знакомой, а она от насморка лечится. Засыпает в табакерку измельченный табак, добавляет камфорное масло с настойкой мяты перечной (10:1), все перемешивает. Состав получился не очень сухой и не очень жидкий. Знакомая говорит, что каждую зиму им от насморка излечивается - нюхает после еды.

*С.В. Гордеев,
Пермская обл.*



Боярышник

Лучше прежнего

на. Велела сесть прямо, указательный палец согнуть и прижать к основанию большого, а кончики большого, среднего и безымянного пальцев соединить вместе. Мизинец выпрямить. С такой конструкцией соседка и сидела, дышала спокойно. Это положение пальцев особым способом замыкает энергетические каналы и облегчает работу сердца. Хотите верьте, хотите - нет, но когда сын принес таблетки, они уже не понадобились - приступ отступил.

*Ю. Светлова,
Волгоградская обл.*

У мужа моего гнойный бронхит. Его мучают сильные боли и кашель. Откликнитесь, пожалуйста, кто может помочь народными средствами!

*К.М. Фролова,
400086, г. Волгоград,
ул. Судостроительная,
д. 39, кв. 91*

И отвязался бронхит

Много лет я страдала хроническим бронхитом. От любого запаха задыхалась. А вот уж 4 года чувствую себя хорошо. Бронхи очистились, не задыхаюсь, и мокроты нет. А все потому, что соусом из хрена да лимона лечилась. 150 г очищенного хрена натирала на мелкой терке, отжимала в кашницу сок двух лимонов и перемешивала. Хранила соус в холодильнике, а принимала по ч. л. утром натощак. Потом сразу завтракала. И так до тех пор, пока снадобье не закончится.

Обычно обострения у меня весной да осенью случались. Вот и пила снадобье в это время. Теперь-то уж и забыла про приступы!

*О.В. Беспалова,
г. Димитров*

А это тем, кто страдает от вен

Стакан натертого чеснока смешиваю со стаканом меда и добавляю сок одного лимона. Настаиваю неделю. Принимаю по ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день. Не очень вкусно, но зато вены уменьшаются и не горят.

А.Н. Бордюгов, г. Пермь

Почувствовала: останавливается...

Однажды ночью почувствовала Светлана, что останавливается сердце.

слабом огне 10 минут. А когда отвар остыл - процедила его и давала пить Светлане по ст. л. 4 раза в день.

- Я этим снадобьем не одного поставила на ноги в нашем колхозе, - заверила невестку.

Заваривала она и чай из плодов боярышника: ст. л. сухих ягод заливала стаканом воды, кипятила 15 минут, настаивала, укутав, 2 часа. И Света пила этот чай по стакану 3 раза в день.

Варенье из ягод боярышника тоже оказалось хорошим лекарством. Его свекровь сделала из созревших ягод с сахаром 1:1.

А еще привезла настойку из сухих цветков боярышника и продолжала поучать Светлану: "Когда закончится моя настойка, сама еще приготовишь. Возьмешь 50 г сухих цветков на бутылку вод-

ки и настаивай в темном месте 3 недели. Потом цветки отожми и настойку процеди. Принимай по 25 капель 3 раза в день.

А еще, по совету свекрови, Света ежедневно перед сном нюхала настойку валерианы - по 1,5 минуты каждой ноздрей.

...Через 3 месяца Светлану было не узнать: она заметно повеселела, окрепла.

- Я словно заново родилась, - сказала она мне при встрече.

*В. Александров,
Ленинградская обл.*

Боярышник



Вот уже 6 лет мучаюсь - хронический колит у меня. А как и чем вылечиться, не знаю. Подскажите, пожалуйста.

*Тамара Виноградова,
162624, Вологодская обл.,
г. Череповец, ул. Ком-Белова, 53, кв.82*

Лопух, наверное, годится на все случаи жизни. В каких только ситуациях не обращаются к нему за помощью! Но здесь тонкости надо знать, вникнуть в тайны народной премудрости. Кому, например, придет в голову собирать поздней осенью порывшиеся, цепляющиеся за одежду его шары-семянки? Пройдешься по лесу в поисках

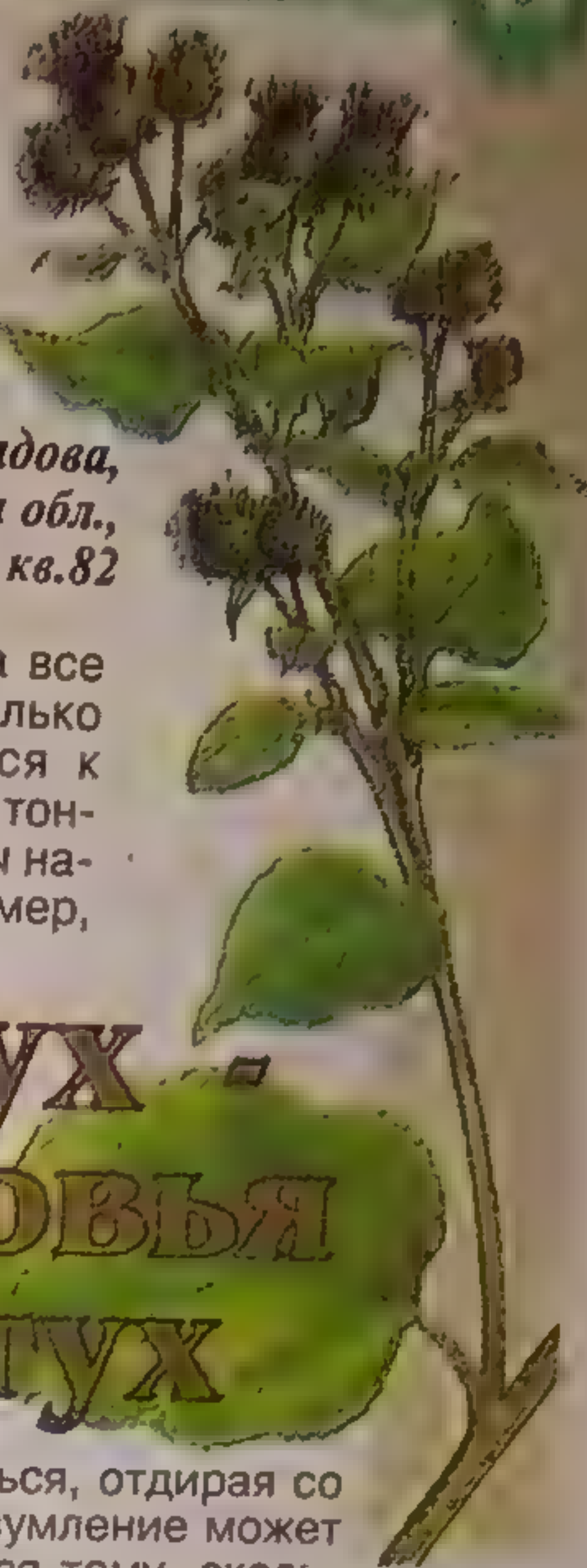
опят, а затем с досады чертыхаешься, отдирая со штанов липучие репья. И только изумление может вызвать вид человека, радующегося тому, сколько репьев к нему налипло, - уж не спятил ли он? Оберет с себя бережно все семянки, положит в корзину и снова лезет в кусты, чтобы побольше нахватать репьев.

Именно так собирают опытные травники семена лопуха. Не срывают их со стеблей, а снимают с себя, потому что в них спелость полноценная.

При колитах отменным средством считается в народной медицине отвар семян лопуха. Самые упорные запоры прошибает. Горсть семян (примерно 2 столовые ложки и больше) залейте на ночь двумя стаканами кипятка и томите под крышкой в горячей духовке до утра. Или воспользуйтесь термосом. Настой этот нужно выпить в течение дня в четыре приема после еды.

Рим Ахмедов

Лопух - здоровья пастух



ВСЕ СЕКРЕТЫ



Мед на рану класть стану

Исследования подтвердили, что мед значительно ускоряет заживление ран и ожогов, часто превосходя антибиотики по эффективности действия. Вот что рассказал об этом Ричард Кнутсен, хирург из Америки. "Сахарные сиропы, и в особенности мед, очень хорошо заживают раны и ожоги. Я пользуюсь ими в своей прак-

тике уже почти двадцать лет - с прекрасными результатами. Сахар оттягивает жидкость из раны, уменьшая отек и опухание. А мед, по видимому, обладает еще и бактерицидным действием. Используйте повязки с медом или сахарным сиропом с небольшим добавлением йода - и рубец на ране или ожоге образуется быстрее и получится менее заметным.

«Сам себе лекарь»

У женщины семь возрастов, и для каждого из них существует своя приблизительная диета. Только такой подход к еде обеспечит чистую кожу, сияющий взгляд, шелковистые волосы, свободу от проблем, связанных с менструацией и климаксом, а также уберечь от остеопороза, бесплодия, хронической усталости и тяжелой беременности.

⇒ Подростковый возраст

Финики (сахар, железо и калий), яйца (низкокалорийный белок), чечевица (белок, железо и цинк), апельсины (витамин С и вещества, способствующие усвоению железа и калия), тыквенные семечки (витамины группы В).

⇒ 20 с чем-то

Бананы (калий, клетчатка и энергия), морковь (витамин А), цветная капуста (кремний - для костей, кожи и волос), картошка (витамин С), подсолнечные семечки (витамин Е и полезные минералы), тунец (жирные кис-

лоты, благотворно влияющие на сердце), чай из чабреца (природный антибиотик).

⇒ 30-40 лет

Миндаль (белок, цинк, магний, калий и железо), каша (способствует пищеварению и успокаивает нервы), сыр (белок, кальций, витамины), сардины (белок, витами-

Диета на многие лета

ны Д и В, кальций, железо, цинк), настой шалфея (природный антисептик, заодно улучшающий память).

⇒ 40 с хвостиком

Бразильский орех (селен), оливковое масло (витамин Е), сардины, капуста (полезна для суставов и предохраняет от рака), каша (очищает организм), репа (выводит шлаки), лимоны (предохраняют от рака).

⇒ После 50

Клубника (для всех проблем, связанных с суставами), репа (в случае, если вы страдаете подагрой или артритом), просо (прекрасно воздействует на сосуды, состояние кожи и волос), сухофрукты (великолепный источник энергии, клетчатки, витамина А, железа и кальция), груши (растворимые пищевые волокна и калий), курица (нежирный белок), цикорий (улучшает пищеварение), чеснок (благоприятно воздействует на сердце, снижает уровень холестерина).

⇒ Климакс

Кунжут (белок, кальций и цинк), сладкий перец (витамины А и С), свекла (железо и фолиевая кислота), овсянка (белок, витамины В и Е, кальций, магний, кварц).

Но, конечно, если вы разом наброситесь на необходимые в ваши годы продукты, ничего, кроме вреда, вашему организму они не принесут.

«Самоисцеление и долголетие»



Чтобы сон не вышел вон

Минут за 20 до сна опустите ноги по щиколотку в теплую воду и, принимая такую ванну, произносите на выдохе 7-12 раз заговор: "Вода теплая, а сон сладок. Тепло и сладость мне, (свое имя), в радость. Таково мое слово петушиное, веками

Голодаю - и не страдаю!

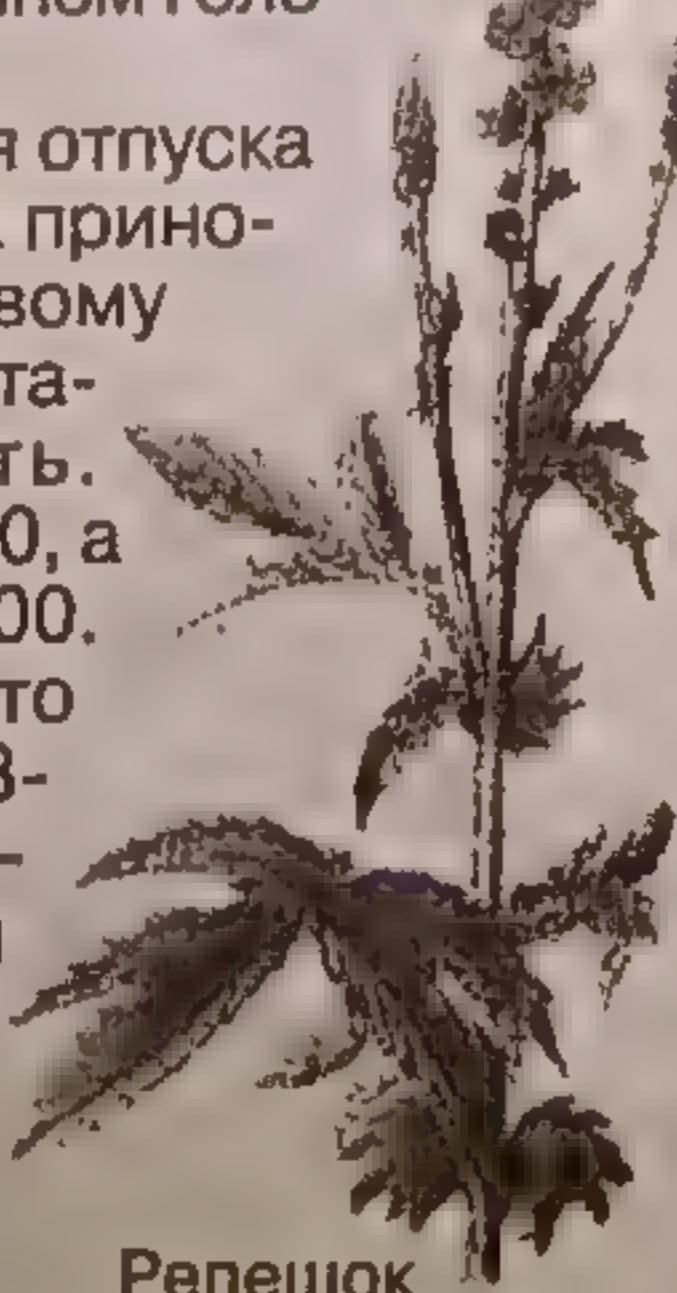
По профессии я учительница. На здоровье вроде особо никогда не жаловалась. Но вот что со мной однажды произошло.

Накануне 8 Марта собрали мы в школе праздничный стол. Спиртное тогда было запрещено. И все равно было шумно, весело. Может, из-за шума да жары, может, разволновалась - не знаю. Только "схватило" у меня голову, еле до дома дошла. А наутро встала с кровати - и рухнула на пол, ребенка перепугала. Конечно, увезли в больницу. Диагнозы и перечислять не хочется, всего наговорили.

А один врач, помню, моло-

денький посоветовал мне организм почистить - поголодать. Шлаков, мол, много накопила. Сосуды забиты - вот откуда приступ. "Нельзя мне голодать, - говорю, - зверею я от этого. На домашних злюсь, нервничаю". А оказывается, речь-то о неполном голодании шла.

Дождалась я отпуска и попробовала приноровиться к новому режиму. Перестала завтракать. Обедала в 14.00, а ужинала в 19.00. Получалось, что голодала по 18-19 часов в сутки. А каждый час по стакану кипяченой воды пила. Понравилось!



Репешок

Вызову на бой

В теле легкость появилась, в голове тяжесть прошла. Нервозность, раздражение ушли. Все чаще хотелось улыбаться.

Я и сейчас, если есть возможность, устраиваю такой "праздник" своему организму. А он и не против.

Е.И. Пермякова

Шляпка из репешка

После травмы, еще в детстве, голова у меня болит частенько. Стоит переутомиться, понервничать, как на месте ушиба появляются боли. Потом они переходят на лоб, и как бы перемещаются, по-

являясь то там, то здесь.

Вот и в этот раз голова разболелась дичайшим образом. Стою и думаю - таблетки не действуют, дай-ка сорву лист лопуха, к голове приложу. Вдруг поможет, если он такой лечебный? Но его поблизости не оказалось. Вижу - недалеко от меня репешок растет. Он ведь тоже лечебный. Сорвала листочек и приложила к голове - как шляпку надела. И буквально через несколько минут я почувствовала, что от него исходит какое-то тепло. Это было так необычно! Потом кожу на голове стало как бы покалывать. Казалось, лист втягивает мою головную боль. Обычно в таких случаях говорят: "Боль как рукой сняло!" А

проверенное. Да будет так".

После 10-минутной ванночки вытрите ноги, но не массируя их, говоря при этом: "Сон в меня, Несон - геть!" Если такие процедуры делать с неделю, сон наладится. После этого делать ванночки и читать заговор не обязательно.

Л. Лейбак,
биоэнерготерапевт,
«Магия»

Иногда запор - топор

У мужчин, страдающих запорами, чаще развивается болезнь Паркинсона. К такому заключению пришли ученые из Гюнолулу, наблюдавшие в течение 24 лет за состоянием здоровья почти семи тысяч человек.

У людей, которые ходили в туалет реже одного раза в день, болезнь Паркинсона развивалась в 2,7 раза чаще. Влияние других факторов, таких, как возраст, курение, употребление кофе, фруктов, овощей, слабительных, не выявлено.

Ну-с, бери нитку бус

Перебирая пальцами четки или обычную ниточку бус, можно корректировать эмоциональное состояние и физиологические функции.

Работает указательный палец с большим - облегчается головная боль, выравнивается дыхание. Со средним - снимается гнев и депрессия, с безымянным - повышается устойчивость организма. А если мять четки, зажав их в кулаке, нормализуется работа всех внутренних органов.

«Здоровье»

Однажды завхоз одного из кардиологических корпусов пригласил обойщика мебели поменять обивку на креслах, которыми пользовались пациенты. Осмотрев фронт работ, специалист сказал завхозу: "Странные у вас больные. Смотрите: сиденья изношены лишь спереди и точно так же подлокотники. Похоже, что ваши пациенты сидят на самом краешке кресла и ерзают, вцепившись в подлокотники. Такого нет ни в урологическом, ни в неврологическом, ни в хирургическом корпусах!"

Завхоз передал это любопытное замечание главврачу. Тот, правда, не обратил осо-

бого внимания. И лишь через пять лет, когда его собственные исследования показали, что стенокардией и инфарктом болеют в основном люди нервные, внутренне напряженные, он вспомнил о метком наблюдении обойщика, призвал на помощь психологов и в конце концов сформулировал теорию двух типов личности: А и В.

Люди с психологическим типом А всегда замотаны. Такой тип личности не менее опасен для здоровья сердца и сосудов, чем курение или высокий уровень холестерина в крови.

Люди с поведением типа В гораздо более спокойны, раскованны, благодущны, отчасти даже ленивы, более дружелюбны, легче относятся к жизни и реже попадают в руки кардиологов.

«Айболит. Медицина.
Здоровье. Жизнь»

А как сидишь ты?



Если клещи взяли "В клещи"

Еще недавно о клеще демодексе знали лишь офтальмологи-инфекционисты. Сегодня же вызываемый им демодекоз стал распространенной глазной болезнью, особенно среди пожилых людей.

Курс лечения демодекоза.

Утром веки тщательно промыть теплой водой и вытереть индивидуальным полотенцем. Под нижние веки закапать по капле суспензии "Тобрамикс" (в течение 7 дней).

Затем верхние и нижние веки осторожно протереть настойкой календулы и узкой полоской нанести на их края мазь "Демалон".

Перед сном, после умывания лица водой с мылом (лучше антибактериальным), процедуру лечения повторить. И так - 45 дней.

Иногда ощущается зуд кожи в области бровей, лба, крыльев носа, подбородка, в глубине слухового прохода. Такие места следует смазывать смесью спирта с эфиром или настойкой эвкалипта.

Сергей Демкин,
«Помоги себе сам»

Рассол - здоровья посол

Оказывается, рассол квашеной капусты устраняет боль в печени. Принимать его надо по полстакана в день, пока не почувствуете улучшения. В таких же дозах помогает и смесь рассола с томатным соком (1:1).

В. Парфенова,
«Инь и Ян»

Головную боль

я скажу так: "Боль сняло как листом репешка!"

Л.И. Марченко,
Ростовская обл.

Помогает метко слово "таблетка"

Может быть, то, что я предложу, покажется вам фантастическим. Но мне это помогает великолепно! У меня очень напряженная работа и часто болит голова, да так, что другим не пожелаешь. От простого анальгина я дошел уже до приема сразу 2-3 таблеток пентальгина - помогало, но не всегда. А главное - после этого изумства над собой я

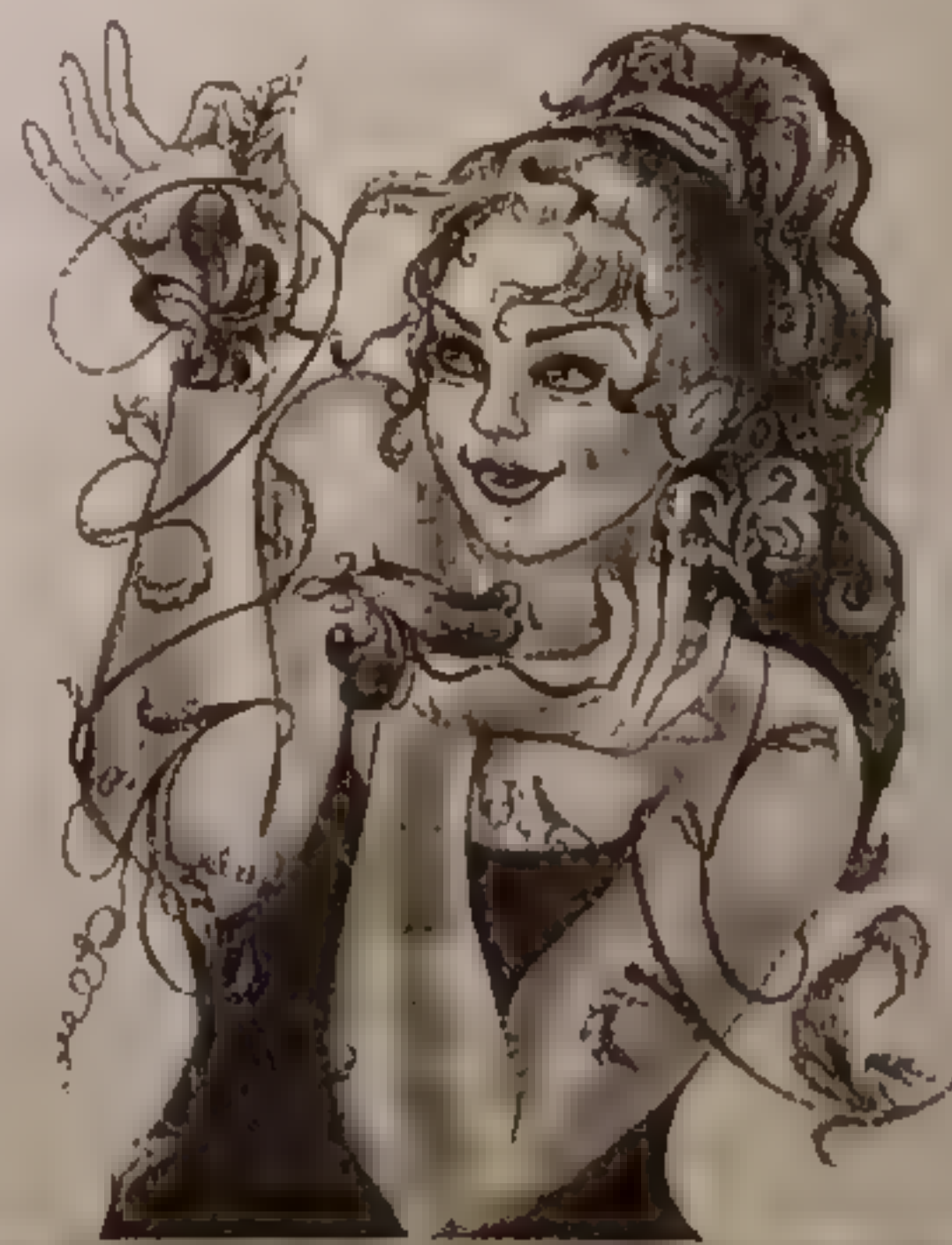
находился в преотвратительном состоянии: меня шатало, перед глазами все расплывалось, кружилась голова, тошнило. Работать все равно уже не мог, но хоть голове было легче. Несколько лет назад я узнал: не обязательно травить себя обезболивающими химикатами. Надо просто найти на руке биологически активную точку "Хэ-Гу" (она находится на внешней стороне руки между большим и указательным пальцами, в месте их соединения) и положить на нее таблетку анальгина или любого, другого анальгетика. Подержать ее там минут 15-20 - боль как рукой снимет. Это действие

связано с энергоинформационными свойствами лекарств.

Однажды я делал срочную работу, сидел допоздна в институте. Видимо, от переутомления дико разболелась голова. По закону подлости - свою единственную(!) анальгинину, которую я теперь прикладывал к руке, куда-то затерял. Тогда, вспомнив все рассуждения о существовании единого информационного поля Земли, я подумал, что все энергоинформационные свойства любого химического вещества должны быть там записаны. Значит, сказал я себе, достаточно послать "туда" запрос, и лечебные свойства анальгина будут мне "перекачаны". Я написал на маленьком листочке бумаги слово "анальгин" и положил его на точку "Хэ-Гу". Прошло не более 10 минут, и

головная боль исчезла. Фантастика или самовнушение? А все равно! Но с тех пор я вообще таблетки с собой не ношу - мне нужны только клочки бумаги и ручка...

Олег Малин,
«Целитель плюс»



У мамы камни в почках

У мамы 13 летнего сына киста в левом полушарии головы. У него часто болит голова. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой беды!

Инна Муравьева,
601225, Владимирская обл.,
Собинский р-н, д. Толпухово, д. 12, кв. 6

Мучит грыжа

Мучит меня межпозвоночная грыжа - хотят на инвалидность посадить. Может, есть народное средство от моего недуга? Помогите!

Н.В. Михайлова,
164268, Архангельская обл.,
Плесецкий р-н, пос. Североонежск,
д. 4/1, кв. 45

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп.
Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 часов),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Еле хожу!

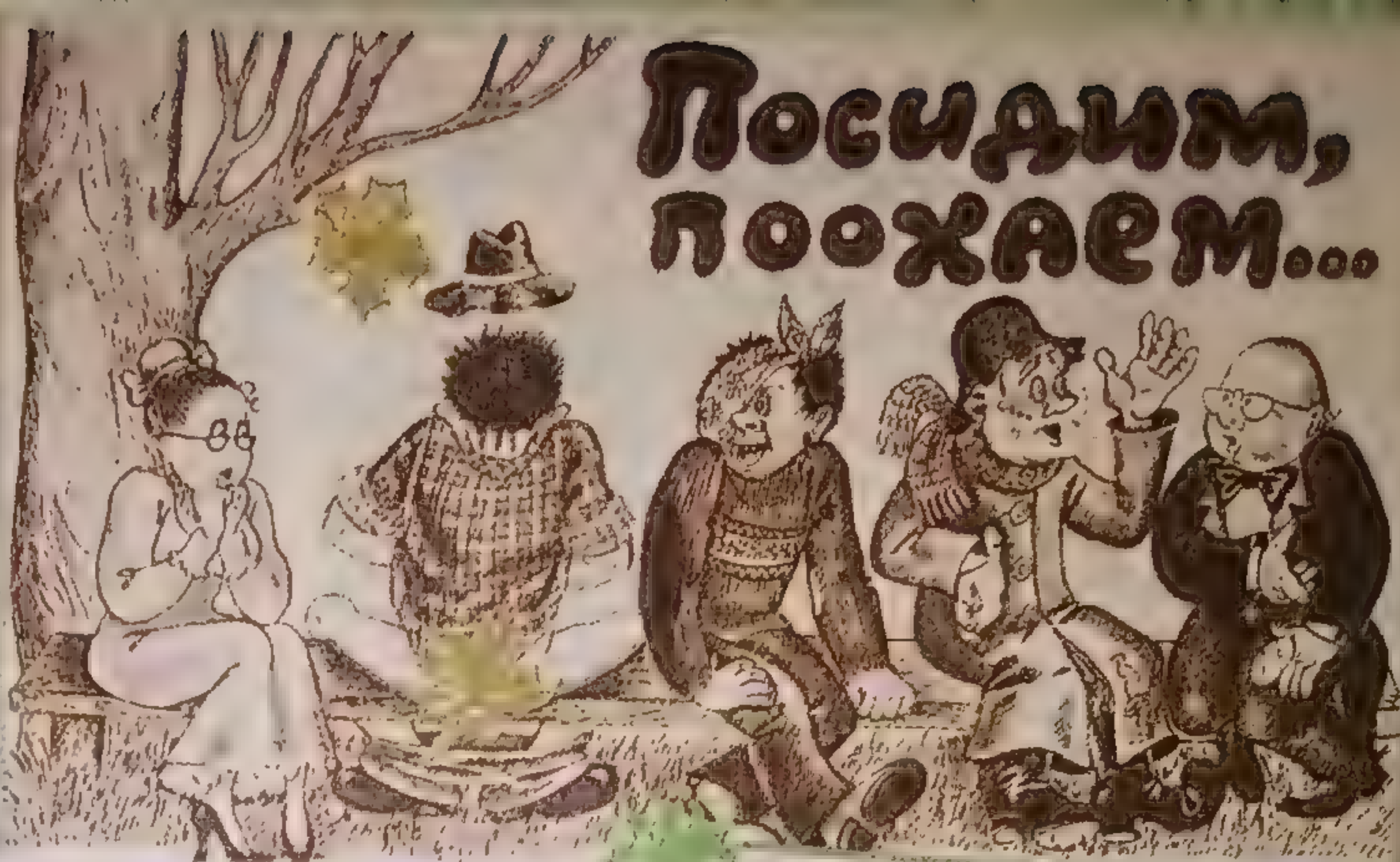
В 29 лет у меня энцефаломиедит. Прописали уколы - уж очень дорогие! А мне все хуже. Еле хожу с палочкой - ноги уже почти не слушаются. Их будто стягивает, а теперь это и вверх пошло. Может, есть народный способ лечения моей болезни?

Сергей Павлович Киселев,
347452, Ростовская обл.,
Волгодонский р-н,
х. Потапов,
ул. Комсомольская, д. 6, кв. 2

У мамы камни в почках

У моей мамы камни в почках. Если кто смог эту болезнь победить, умоляю - откликнитесь!

Фаида Набиева,
303320, Орловская обл.,
Свердловский р-н,
п. Змиевка,
ул. Чапаева, д. 49



Посидим, поохаем...

Помогите хоть чем-нибудь

Моему сыну 26 лет. 13 из них он болеет сахарным диабетом (на инсулине). В прошлом году ослеп. Сейчас отказывают почки - очень высокое почечное давление. Врачи разводят руками. Помогите, ради Бога, чем-нибудь!

Любовь Дмитриевна Рябышкина,
390040, г. Рязань,
ул. Интернациональная, 19-1-104

Несколько месяцев назад я проколола чирей на ноге, и, наверное, попала инфекция. Сейчас - большая язва с дырочками, они гноятся. Лечилась в больнице, но улучшений нет. Подскажите, как справиться с моей бедой.

Е.Н. Тихоновская,
301318, Тульская обл., Веневский р-н,
п. Грицовский, ул. Первомайская, 23

Страдаю близорукостью

Уже давно страдаю близорукостью, а ведь мне всего 16 лет. Говорят, помогает черника, но у нас ее нет. Есть ли другие средства от моего недуга? Буду рада любым советам.

Ольга Т.,
413821, Саратовская обл.,
с. Красный Яр, ул. Гагарина, д. 44

Спасите сына!

У моего 28-летнего сына лимфогранулематоз. Ему дали инвалидность II группы. Серее уже сделали 4 курса химиотерапии, но толку очень мало. Мы его возили по бабкам, лечили и корнями малины, и молодыми ветвями пихты, и медом. Подскажет кто-нибудь, чем облегчить страдания сына, чем ему помочь?

Зоя Ивановна Вдовина,
652644, Кемеровская обл.,
г. Белово, ул. Приморская, 15, кв. 16

Падает слух

Лет пятнадцать назад у меня была простуда. По совету врача я продувала заложенность носа. А после этого стал резко снижаться слух. Диагноз - неврит слуховых нервов. Помогите приостановить снижение слуха или частично его вернуть.

Н.А. Черняева,
152100, Ярославская обл.,
г. Ростов, ул. Еременко,
д. 16, кв. 12

Совпадать бы с астмой

У моего сына бронхиальная астма. Слышала, помогает трава лекарственная - иссоп. Если у кого есть, вышлите, пожалуйста, ее и рецепт, как пользоваться. Заранее благодарна всем.

Людмила Григорьевна Барабали,
676641, Амурская обл.,
Октябрьский р-н,
с. Мухинское, ул. Пионерская, д. 15

Живу на таблетках

После второго инфаркта врачи чудом вернули меня с того света: "Сердечко Ваше подлечили, но стенокардия останется при Вас". Надо делать операцию, а мне 69 лет - большой риск. Живу сейчас на таблетках нитроглицерина, но и они уже практически не помогают, голова разваливается. Люди добрые, помогите, пожалуйста, своим знанием и умением. Я уже не знаю, что делать с этой болью. Пишите, сколько будет стоить лечение - соберу последнюю копейку, но вышлю за вашу помощь.

Николай Тимофеевич Чернявский,
180200, Ленинградская обл.,
Гатчинский р-н, ст. Суйда,
п. В. Ключевой, ул. Л. Толстого, д. 9

Газета "Ай, болит!"
Сдано в печать 10.07.2005 г.
Печать офсетная.
Заказ № 358 Тираж 358.508 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 358 Тираж 358.508 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00;
фактически -
пятница
- 17.00.

http://www.aibolit-sev.ru
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корректура:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т/факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (8184) 333-20

Директор
Барбалина Т.Е.
Редактор
Крылова И.В.
Корректоры
Солодков О.Г., Мизин В.А.,
Осинкина Н.И., Голуби Р.В.
Художник
Верещагин Е.П.
Набор текста
Ульяновская Н.Д.
Корректор
Евдокимова Е.А.
Зав. редакцией
Лунин Ю.К.
Дизайн верстки
Шошина О.Ю.
Web-редактор
Резина М.П.

Айболит!

№47(331)
20 ноября 2001 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Лечитесь, но не торопитесь
- Есть для Вас мази!
- Прогноз: исчезнет коксартроз 2-3

Сам себе доктор:

- Здоровья ореол - спирт да ментол
- Овес пневмонию унес
- Исчезнет рубец, наконец 4-5

Все секреты из газет:

- Чесночная вода от воспаления
- Лавра ветки как таблетки!
- Симптом джинсов и часов 6-7

Посидим, поохаем...

- Выпадают волосы
- Как от полипа избавиться?
- Постоянно прострелы в предплечье 8



Есть алтей и кипрей

Могу выслать по предоплате семена алтея, болиголова, буквицы, девясила, душицы, дурмана, зверобоя, зюзника, иссопа, котовника, кипрея, лофанта, любистoka, Melissa, переступня, пажитника, пустырника, расторопши, руты, релешка, сныти, фенхеля, шалфея, чистотела, чернокорня, ягодного шпината. От вас - подписанный конверт для ответа.

*В. Туленинова,
399782, Липецкая обл.,
г. Елец-12, а/я76*

А результаты превосходные

Большое спасибо «Айболитушке!» и огромная благодарность людям, которые делятся своими рецептами, травами, советами. Благодаря этой газете, я лично избавилась от перхоти (свеклой) и от шпор. Шпоры я лечила керосином, настоящим на красном жгучем перце, да еще делала массаж с медом. Не знаю, что больше помогло, но результат превосходный!

*Н.И. Блиновских,
Свердловская обл.*

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - ежемесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (индекс 34259);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс 29722);

«Живица» (индекс 27807)

Вышлю декоп

Предлагаю сабельник болотный (декоп), собранный в нужные сроки, для лечения болезней суставов и рассасывания раковых опухолей на ранней стадии. С ним вышлю подробную инструкцию к применению. В письме, пожалуйста, вкладывайте конверт с обратным адресом.

М.В. Ермолин,

610002, г. Киров, ул. Красноармейская, д. 30 б, кв. 16

Отказывают у зятя почки

У нашего зятя из-за высокого давления отказывают почки. К тому же на обеих кисты. Вот и обращаемся к добрым людям: может, кто сладил с такой бедой - подскажите, чем и как лечились!

*М.И. Черепанова,
617760, Пермская обл.,
г. Чайковский, ул. К. Маркса, д. 42, кв. 8*



Предлагаю расторопшу

Этой чудесной травкой я вылечил свою печень за два курса. Она лечит гепатит, цирроз печени, желтуху, колиты, холециститы, воспаления желчных протоков и многое другое; выводит токсины, радиацию.

Тем, кто заинтересовался растением, вышлю семена, инструкции по агротехнике и рецепты применения.

*Владимир Алексеевич
Морозов,
427413, Удмуртия,
Воткинский р-н,
п. Новый, а/я 13*

Как порой люди легкомысленно доверяются народным средствам и попадают в неприятные ситуации. Вот что совсем недавно случилось со мной.

Лечитесь, но не торопитесь

Я каталась на роликах. Неудачный трюк закончился падением на асфальт и разбитой в кровь ногой. Дома обработала рану настойкой березовых почек на спирту - средством, известным в народной медицине. Буквально через две минуты я почувствовала сильную пульсацию в области правого века. А еще через минуту, посмотревшись в зеркало, не узнала себя - тяжелейший отек Квинке с каждой минутой становился все обширнее. Еще через два часа врач "скорой помощи" делал мне уколы, чтобы отек в легких не перекрыл мне кислород.

Оказалось, что у меня аллергия на эти самые почки. И я добровольно позволила сильнейшему концентрату попасть в кровь. Реакция организма, естественно, была мгновенной. Так что хочу предупредить, дорогие читатели, и вас: прежде чем приступать к лечению, убедитесь, что не имеете противопоказаний к выбранному средству.

Ольга Шошина

Коли вновь идет кровь...

У мужа часто шла носом кровь, да так много! Добрые люди научили взять небольшой ключик, надеть на шерстяную нитку такой длины, чтобы ключик пришелся как раз между лопаток (он должен быть потом на спине). Как начиналось кровотечение, муж надевал ключик. Несколько раз так сделал, и кровотечение перестало повторяться.

А недержание мочи я лечу так. Ст. л. семян укропа завариваю стаканом кипятка, 2-3 часа настаиваю и выпиваю за один прием (раз в сутки).

Ну а вот М. Петрову из Вологды я советую воспользоваться таким рецептом при отложении солей в суставах и ревматизме, подагре. 100 г свежих молодых листьев сирени засыпать с бутыл, залить литром водки. Настоять в темном шкафу 14 дней. Делать растирание, компрессы и принимать по 50 капель 3 раза в день. Боли отступят.

М.А. Нечаева, Свердловская обл.

Здравствуй,

Есть для Вас мазь!

Тимошина Л.И. из Карелии писала, что у ее знакомой не заживают швы на ноге, гноятся. Может, ей да еще кому моя мазь сгодится.

Понадобятся 2 желтка, кусочек пчелиного воска с фасолу, 7 таблеток стрептоцида и 4 ст. л. растительного масла. Масло вскипятите, положите в него воск и покипятите еще минуту. Немножко поостынет (чтобы палец терпел) - добавьте туда тщательно растолченный стрептоцид и остудите смесь до теплого состояния. А уж потом и желтки (только сырые, свежие) кладите. Да хорошенько размешайте. Вот этим составом и смазывайте швы и раны. Помогает он и от ожогов, и при экземе.

Р.П. Волкова, г. Курган

Прогнали гипергидроз... бензином

Увидела в газете просьбу из Карелии: как гипергидроз вылечить? Я тоже им мучилась. Но мне помог обыкновенный бензин. 4 дня, каждый день, смазывала ватку и смазывала пузырьки. Потом 4 дня - через день. Мне этого срока хватило. А можно еще пропитать бензином маленькие шарики и на ночь проложить между пальцами. Попробуйте.

В. Д. Сагалова,
Самарская обл.



Ячмень вилка ненавидит пылко!

Дмитрий Александрович из Выборга спрашивает, как избавиться от ячменя. Попробуйте взять вилку с тяжелой металлической ручкой и проведите по краю века 3 раза - в обе стороны. Поможет наверняка.

Р.Д. Юсупова, г. Абдулино

Упорный ринит моча победит

О.В. Ахмадиева, вот что я Вам скажу. У меня тоже насморк был очень долго. Тоже не знала, что делать. И мой дед посоветовал промывать нос мочой как можно чаще. Поделала я эту процедуру месяц - нос начал дышать.

Если Вы не сможете использовать урину, то просто подсоленная вода сгодится.

В.Н. Карпова, г. Чебоксары

Конкурс: «Мои записки от болячки»

Кузнецова из Ярославской области и Уханов из Вологодской просят рецепты лечения коксартроза. Я страдала им с 1980 года. Боли были такие, что сама в постели повернуться не могла!

Бишофитовые компрессы

И вот стала пробовать разные варианты лечения. Начала с бишофита. На блюдце наливала 0,75 ч. л. (чистого, неразведенного) бишофита и пальцами втирала его в больные места, нагретые грелкой. С остатками делала компресс: пропитанная ими марля, компрессная бумага (не целлофан) и что-нибудь теп-

лое сверху. Утром компресс снимала, остатки бишофита смывала теплой водой. И конечно, в холодное время одевалась потеплее.

После 3-4 натираний наступило обострение, но оно прошло - так часто бывает, бояться этого не надо. А всего таких процедур нужно сделать 13-14. И как только боли уменьшатся, стараться как можно больше двигаться.

При лечении бишофитом увеличивается нагрузка на органы кровообращения. Поэтому должна соблюдаться разумная дозировка: лечить одновременно не более 2-х суставов. А если больны позвоночник и суставы ног и рук,

начинать нужно с позвоночника.

Коксартроз, к сожалению, может возвращаться. Тут обязательна постоянная лечебная гимнастика при

Прогноз:

появлении болей. И еще - самомассаж: растирание, разминание, поколачивание мышц.

У меня после 13 процедур наступила ремиссия на 3-4 года.

А деготь и того лучше

Из-за аллергии на йод (а он входит в состав бишофита) я лечилась и дегтем, особенно



Доктор Айболит!

3

Обращаюсь к редакции "Ай, болит!" с просьбой успокоить всех желающих получить черный кремний.

В свое время на вопрос, получится ли удовлетворить потребности в кремнии всех желающих, учитывая тираж газеты, я ответил положительно. Но, как это часто бывает, вмешался Его величество случай.

Вначале я попадаю в дорожно-транспортное происшествие и почти две недели провожу в больнице. Сами понимаете, от ЧП никто не застрахован. Затем на таможне задерживают партию минерала почти на две с половиной недели, и в итоге получается большая очередь ожидающих своего заказа - почти 800 человек. Сейчас я начинаю активно ликвидировать задолженность перед читателями и подключил к этой работе своих родных и друзей. Самое обидное, что практически все заказывают кремний наложенным платежом, и мне приходится ежедневно оплачивать почтовые расходы на 500-700 рублей. Поверьте, я ведь не "новый русский", и у меня к тому же трое детей и родители-пенсионеры. Вовсе не плачусь, просто хочу через

газету успокоить заказавших минерал: ВСЕ получают свои заказы.

Еще раз извините за возникшее недоразумение. И считаю нужным уточнить: многие видели в коммерческих аптеках опалово-халцедоновый кремний, а я рассылал минерал кремний, который содержит 99,8 процентов чистого силициума (то есть кремния) и практически никаких других примесей. Биологическая активность его на не-

сколько порядков выше, чем у других видов камней.

С уважением

Олег Сергеевич Земский,
174210, Новгородская обл.,
г. Чудово, а/я 69

Пусть не сразу, но вышлю заказы!

В последнее время в редакцию пришло несколько писем с жалобами на задержку О.С. Земским высылки кремния по заявкам. Мы связались с ним и попросили ответить читателям, в чем же причина. Итак, слово Олегу Сергеевичу.

ких аптеках опалово-халцедоновый кремний, а я рассылал минерал кремний, который содержит 99,8 процентов чистого силициума (то есть кремния) и практически никаких других примесей. Биологическая активность его на не-



Морозник кавказский

Так и «выбила» пробки из ушей

Как-то через газету женщина спрашивала, как серные пробки из ушей убрать? Мама моя, например, мне их так «выбивала». Вливала в ухо несколько капель какого-нибудь растительного теплого масла (лежала я, конечно). А через 2-3 часа спринцевала ухо из чайника теплым раствором соды или ромашки 10-20 минут, пока пробка не выходила. Она ведь и по частям «выбиваться» может, не сразу.

В. Скребцова,
г. Сыктывкар

Порошок яичный для костей отличный

Хочу посоветовать В.П. Колесовой ("Дочь устала от переломов") добавлять дочке в пищу порошок из скорлупы куриных яиц. Он хорошо укрепляет кости. Да когда порошок добавлять будете, молитву читайте: "Скорбящая Божья мать Мария, приди на помощь (имя), исцели все болезни ее и скорби. Не оставь ее помощью своей и властью".

Надеюсь, это принесет Вашей дочке облегчение.

Г.Н. Расторгуева, Волгоградская обл.

Конкурс: «Мои записки от болячки»

Цветочные настойки

Настойка сирени у меня тоже была в ходу. Насыпала рыхло в бутылку сушеные цве-

А настойку прострела - подснежник с сиреневатыми цветами - применяла только для натирания при сильных болях. Настаивала ее тоже 8-10 дней - 10 г цветков на 100 г спирта

и л и
водки.
И
посто-
ян но

делала самомассаж, движения ногами, особенно в бок - до слез.

И чистой шерсти спасибо

Чистая шерсть меня тоже хорошо выручала. Я и в компрессах вместо ваты использую куски старых шерстяных ве-

щей. При коксартрозе и спондилезе даже носила плотные панталоны из чистой шерсти. А от шейно-грудного остеохондроза постоянно ношу прямо на голое тело шерстяные свитера и кофточки. Еще я вязала полотна 20x20 см из собачьего пуха и пришивала к хлопчатобумажным панталонам напротив тазобедренных суставов. При ходьбе получается как бы самомассаж и боль снимается медленно, но верно. И вообще, всем с болезненными суставами не рекомендую носить белье из синтетики. Уж лучше выбирайте или чистошерстяное, или из хлопка.

Е.Ф. Медведева,
г. Байкальск

исчезнет коксартроз

полам с растительным маслом). А потом ставлю компресс: марлю в 1-2 слоя намачиваю дегтем, насухо выжимаю и накладываю на больной сустав, сверху компрессную бумагу и укутываю. И делаю так, пока боли не утихнут.



ты белой или обыкновенной сирени и заливала (до верха цветков) 40- или 70-градусным спиртом. Настаивала 8-10 суток, а затем либо натирала болезненные участки, либо делала компрессы. И пила по 30-40 капель 2-3 раза в день.

Пошел слушок:

лечит корешок

Случился раз у тетки Шуры цистит - кто болел, тот знает, как это неприятно. Так тетка Евдоха дала ей сухого корня ятрышника да велела заваривать (щепоть на стакан кипятка) и пить по полстакана перед едой. Через пару дней тетя Шура забыла про свою болячку.

А вот у дяди Леши проблема была очень деликатная - импотенция. И тут бабка Евдоха да корешок бесценный помогли. Дала она Алексею порошок (перемолотый корень ятрышника) и велела съедать на кончике чайной ложки этой мучки да запивать молоком - 3 раза перед едой. Через дней 10 дела у Алексея на лад пошли.

Потчевала корешком ятрышника Евдоха и стариков, и ослабленных больных. Брала 100 г кор-

ня на пол-литра водки, настаивала 10 дней и велела пить по ч. л. 3 раза перед едой.

В нашей деревне бабуся одна жила. Ей уж 9-й десяток шел, а надо было самой и огород засадить, и скотинку кое-какую содержать. Пожаловалась Евдохе на слабость, и тут травница помогла. Дала ей сушеной травки ятрышника да заваривать как чай велела. Попила этот чаек бабуся да и говорит: «Теперь ровно крылья у меня выросли, откуда и силы взялись!» Сто раз «спасибо» сказала

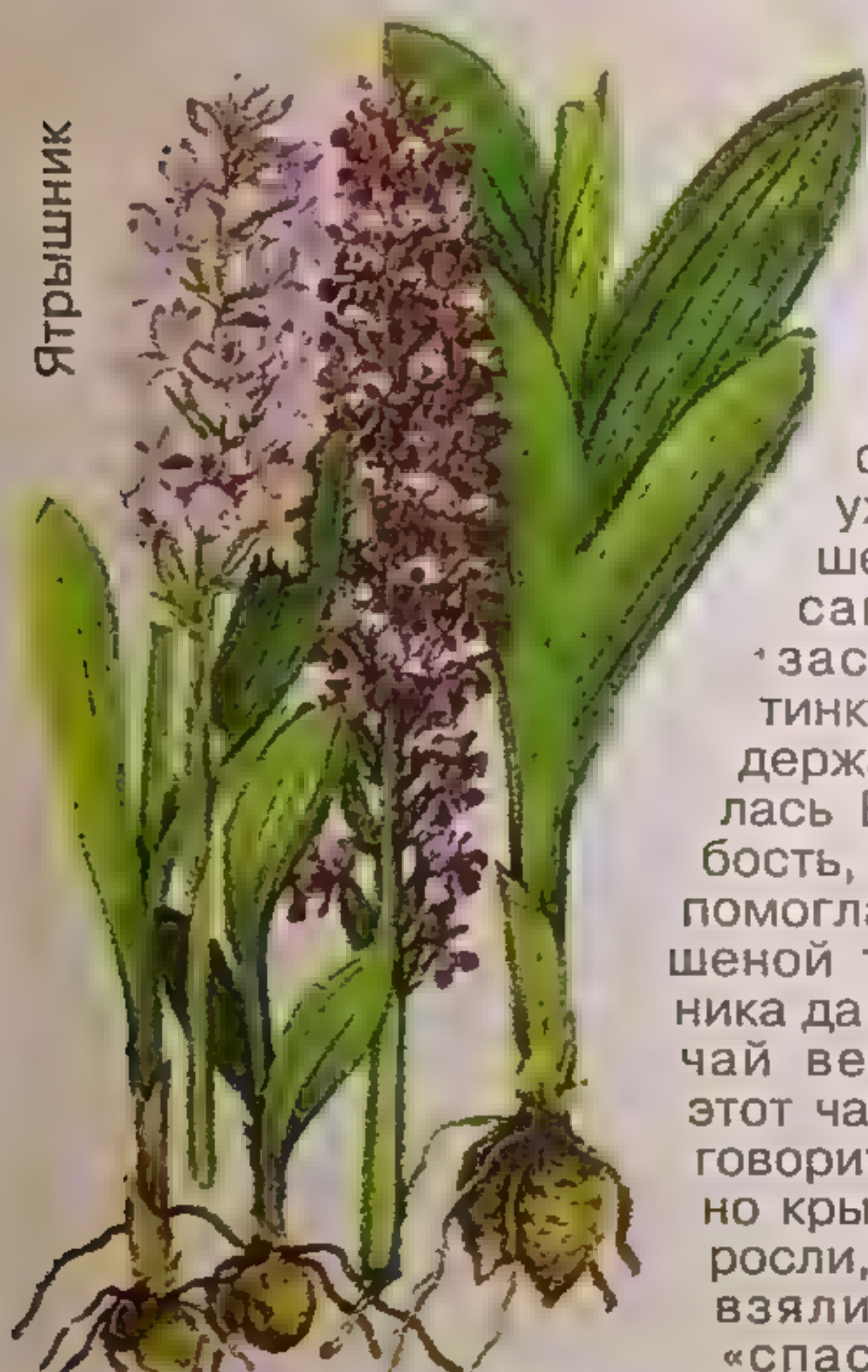
Евдохе, а летом на болото подалась да целый кузовок этой полезной травки принесла.

Лечила ятрышником Евдоха и кто желудком маялся. Делала сама настоечку - советовала перед едой по ст. л. принимать. Облегчение вскоре наступало.

В общем, корешку этому цены нет. Жаль, что занесен он в Красную книгу. И только травники еще знают болота, где этой травки видимо-невидимо, так что можно взять немного, без особого ущерба природе.

Н.В. Соколова,
г. Кириллов

Ятрышник



Когда нападает бессонница

Моя соседка ночью никак не могла заснуть, а днем глаза закрывались, даже стоя. Стали мы с ней искать рецепт от беды этой и нашли вот что. По весне насобирали первоцвет весенний, высушили. Из него соседка отвар готовила. 15 г цветов заливала стаканом кипятка, грела на малом огне 15 минут, остужала, процеживала. Пила по стакану отвара перед сном. И очень скоро ночной сон вернулся.

Р.А. Першев,
г. Воронеж

Виноград помочь рад

Случился у меня раз недуг: совсем сон пропал. Всю ночь могла пролежать глаз не сомкнув. На третьи сутки от усталости стала вдоль заборов

передвигаться. А иначе никак: голова кружится, ноги не держат совсем. Так до больницы и добралась. Оказалось, гемоглобин у меня очень низкий, давление - 80/40. Навыписывали уколов витаминных, а мне от них ничего.

И вот сижу я как-то в очереди на процедуры в полуобморочном состоянии, подходит ко мне старушка и спрашивает: "Что с тобой, доченька?" Рассказала ей про беду свою, и она посоветовала мне пить виноградный сок. Я его не любила, но как лекар-



ство пропускала по утрам (натошак) стаканчик. Наверное, литров 15 выпила, не меньше. И все наладилось: сон стал лучше прежнего.

В.В. Язовских,
Свердловская обл.

Здоровья ореол

Герань мой сон охраняет

Той зимой я страдала бессонницей. Даже уколы реланиума не помогали. Летом стало чуть легче. Приехала я по работе к одной бабушке, сижу у окна, а у самой глаза закрываются. Только потом поняла, в чем дело - на подоконнике красная герань стояла. Следующей зимой купила себе герань (правда, розовую) и поставила на стул возле кровати. И терку кладу под подушку, если не спится. Так и укачиваю свою бессонницу.

Н.П. Шабалина

Настойку нюхнул - и уснул

Из корней валерианы мой брат настойку сделал:

пятую часть бутылки заполнил измельченными корешками и залил спиртом 70 %, выдержал недели 2-3. И сам нюхает, и жена его. Общее самочувствие эта настойка улучшает. А соседка их бессонницей страдала. С вечера по улицам туда-сюда курсировала, даже до утра порой. Ну не спится и все тут!

Дали и ей настойки валерианы, чтобы нюхала. Смотрят в окно - не видать соседки. Спит, значит. А нюхать настойку лучше на ночь. Дозу определите сами по само-

БАМ ББББ



ДОКТОР

Мои спасительные мостики

Хочу поделиться своим опытом лечения спасительными мостиками. Я сама лечусь так уже много лет и лечу всю свою семью. Ушибы, отеки, порезы, больные места - через все прокладываю серебряные мостики. Лет шесть назад у меня обнаружили увеличение щитовидной железы. И на нее мостики наклеиваю, поношу недельку, сделаю перерыв несколько дней - снова клею. Вот и пошла она у меня на убыль с тех пор. Нынче же поехала проверять - оказалась в норме. Врач поинтересовалась, чем я лечилась. Рассказала ей про спасительные мостики. "Очень хорошо, лечитесь дальше. Значит, мостики регулируют работу щитовидной железы", - сказала она мне.

Как-то дочка моя прищемила пальчик дверью, да так сильно, что кожица на нем лопнула, да и посинел весь. А сколько крику и слез было! Я сразу мостик на больное место налепила. Лейкопластырь-то у меня всегда наготове. Через минуту дочка уже бегала и всем показывала свой пальчик - болеть перестал. А на следующий день от синяка и следа не осталось.

А у меня как-то УЗИ показало кистозное изменение яичников и эндометриоз (ох и помучил он меня болями). Решила сама с болячками бо-

роться. Наклею на живот мостики и хожу, пока не отвалятся. Через несколько дней опять леплю. Всю зиму так и проходила. Вылечила-таки себя!

Всякие уплотнения и опухоли пасуют перед мостиками - результаты удивительные! А узнала я про это из книги народной целительницы Васильевой И.А. Так что лечитесь на здоровье, пусть всем вам помогает Бог!

Лариса П.,
Кемеровская обл.

Исчезнет рубец, наконец!

Я спрашивала через газету, как избавиться от келоидных рубцов. Мне пришло очень много писем с советами. Милые, добрые люди, огромное вам спасибо! Но еще пришли письма, в которых уже у меня спрашивают совета. К сожалению, каждому ответить я не могу. А со всеми сразу - поделюсь. На кусочек пластыря я наклеивала елочный серебряный дождик и делала серебряные мостики. Мостик должен быть длиннее шва - от чистой кожи до чистой. А наклеивать их надо параллельно главным костям рук, ног, вдоль позвоночника, через шрамы. А если шрам длинный - надо приклеить пластырь и два параллельных мостика, слева и справа от центрального, отступив на ширину указательного пальца. Если же шрам горизонтальный или косой - мо-

стики должны быть длиной по 3 см. При этом первый кусочек наклеивается там, где начинается шов, второй - отступив на ширину указательного пальца, и так - пока шов не закончится. Носила я мостики до тех пор, пока не прошли неприятные ощущения от шрамов. А помогают они очень хорошо и при самых безобразных послеоперационных рубцах, старых и новых. Лечитесь на здоровье!

И еще. Кому надо - могу выслать рецепты (бесплатно), которые мне прислали. Только вложите конверт с обратным адресом.

Галина Крещенова,
426069, Удмуртия,
г. Ижевск,
ул. 7-я Подлесная, д. 20, кв. 7

Алоэ против перхоти

У меня длинные, густые, блестящие волосы. И надо же, вдруг появилась перхоть. Я сразу за шампуни специальные ухватилась, да только зря время потратила. А спаслась алоэ. Сначала его 2 недели в темном бумажном пакете в холодильнике подержала. Потом голову вымою, волосы полотенцем посушу, листик алоэ вдоль разрежу и втираю сок в кожу головы, массирую ее. Волосы уже не ополаскиваю. Так пяти процедур хватило - исчезла перхоть.

Т. Лавриненко,
г. Ростов-на-Дону



Не все равно, как варить пшено

Еду как-то в метро. Рядом беседуют две почтенные дамы пенсионного возраста. «Ты не пове-ришь», - говорит одна другой, - но Наталья Павловна свою стенокардию пшенной кашей вылечила!» Тут остановка, женщины вышли, и продолжения разговора я не услышал. А вечером, в гостях у приятеля пересказал все его жене-кардиологу.

«Зря ты ерничаешь», - сказала она. - Пшено, между прочим, содержит много калия, который нужен для нормальной работы сердца. Только варить кашу надо правильно. Пшено прокалить на очень сильном огне - так, чтобы оно не изменило цвета. Потом взять треть стакана крупы этой, промыть, добавить две трети воды и варить до готовности на медленном огне. Это и будет суточная норма для человека с больным сердцем. Меня, кстати, такому способу обучила одна пациентка еще лет 15 назад. Теперь и я многим его советую».

В. Александров, Ленинградская обл.

чувствию: начать с нескольких потяжек носом и довести до нескольких минут.

Есть у нас и семена, и рассада, и корни валерианы. Пишите.

Галина Викторовна
Кулешова,
393761, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск,
ул. Красная, д. 10

Если случается бессонница, достаточно смазать бальзамом шею, и сон вернется. Этим же способом я не раз снимала головную боль и высокое давление. Мой знакомый избавился с помощью этого средства от радикулита и отложения солей. Мазал два раза в день бальзамом больные

места, и боль отступала.

Вера Денисова,
г. Зеленодольск

В жару сплю на правом боку

Лет десять тому назад я отдыхала в санатории в Нальчике. Со мной в комнате жила женщина из Новокузнецка - Варвара Ивановна. Было жарко. Мы спали с открытыми окнами.

Я засыпала очень плохо. А Варвара Ивановна только ляжет, так и засопит. Поделилась и со мной своим искусством засыпания. В сильную жару (и при переизбытке) можно закрывать правую ноздрю ватой и обязательно спать на правом боку. А в холод закрыть левую, на левой стороне и лежать. Эти советы я помню до сих пор и сплю хорошо.

В. Карпова,
г. Чебоксары

Спирт да ментол

Дедушкин бальзам от ста болезней

Мой дедушка много лет назад придумал бальзам, которым мы почти от всех наших недугов лечимся.

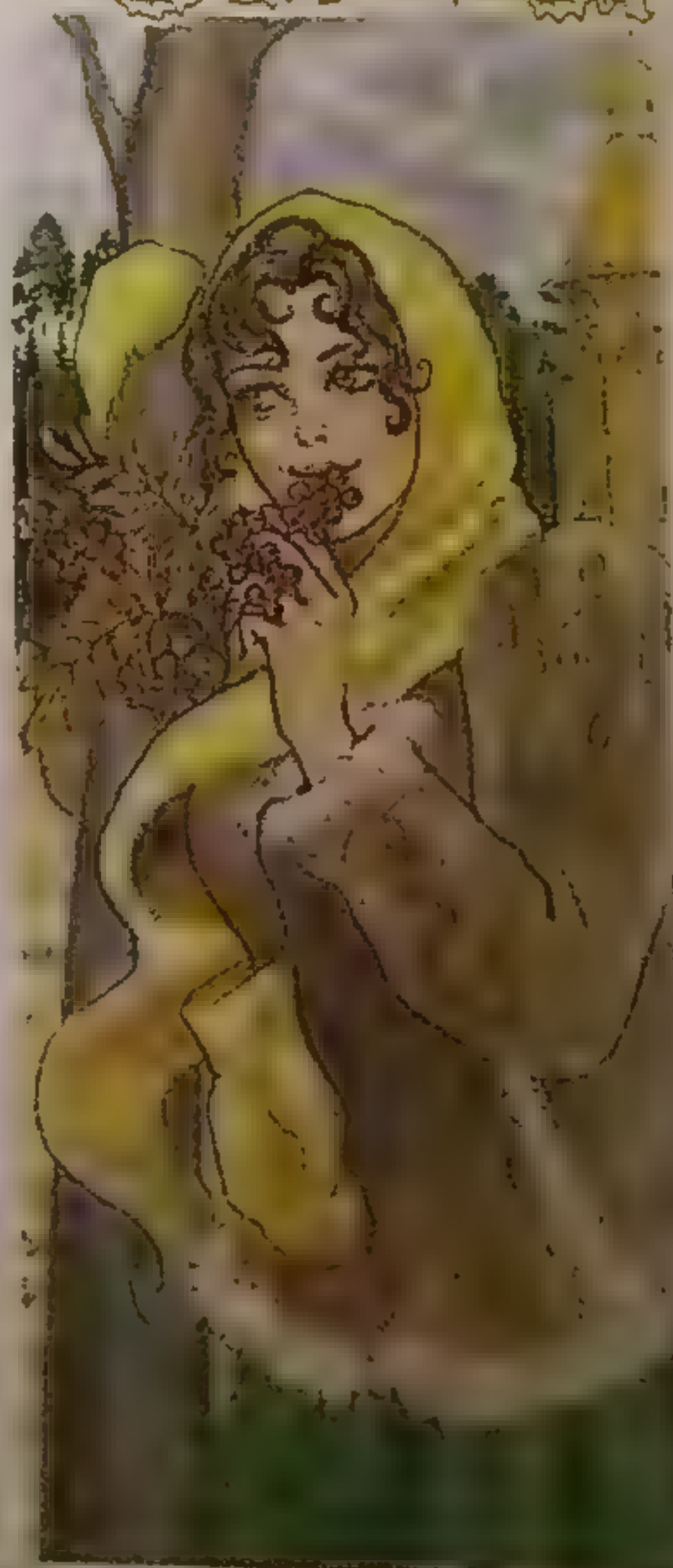
Состав такой: ментол - 2,5 г, анестезин - 1,5 г, но-вокаин - 1,5 г, спирт - 100 г.

места, и боль отступала.

Соседка наша 12 лет геморроем мучилась. А вылечилась за пять дней! Просто смазывала утром и вечером больное место тампоном, смоченным в дедушкином бальзаме.

Да и дедушка им лечится. Ноги порой не слушаются. Так он смазывает ступни и подкожные выемки бальзамом. И снова все в порядке.

Попробуйте и вы поле-



Капуста от магнитных бурь

Многие ощущают, что на их здоровье определенным образом влияют магнитные бури. Свойственно это особенно пожилым людям: их организм отличается большей метеочувствительностью. Чтобы ослабить это влияние, мы порекомендовали бы включить в пищевой рацион сырую капусту. Она укрепляет стенки сосудов: содержащаяся в капусте винная кислота препятствует отложению холестерина и жиров.

Особенно полезно потребление сырой капусты в метеонеблагоприятные дни - о них загодя оповещают телевидение, радио и газеты. Благодаря некоторым соединениям этот овощ «разгружает» печень и органы пищеварения. Помогает он и сердечникам, которые при магнитных бурях засыпают с трудом. Чтобы, не прибегая к лекарствам, избавиться от бессонницы, надо накануне этого дня выпить перед ужином стакан капустного сока.

*Марина Уманская,
«Помоги себе сам»*

Картошка - к здоровью дорожка

Это старинное цыганское средство применяют при ревматизме и полиартрите. Утром натошак съедают одну сырую картофелину. Затем - одну-две картофелины, сваренные в мундире. Только немножко переваренные, и едят их без соли.

Да весь день носят при себе одну сырую картофелину. Если человек серьезно болен, она становится черной внутри и забирает всю хворь.

*Константин Корнелюк,
«Народный доктор. Толока»*



Может ли быть аллергия на... деньги? Оказывается, может, и подтверждение тому - история с евро. Первоначально предложенный состав монет пришлось изменить из-за того, что были зарегистрированы случаи аллергии на содержащийся в нем никель. Еще раньше, с появлением

джинсов, возникла так называемая аллергия на джинсовые застёжки - раздражение, покраснение кожи на месте соприкосновения ее с металлом. Виновником оказался все тот же никель. Аллергию могут вызывать также цинк, свинец, хром и другие металлы.

Иногда женщины жалуются на раздражение на мочках ушей от серебряных сережек. Хочу заступиться за этот благородный металл. Дело в том, что во многие украшения, в том числе и из настоящего серебра, чтобы придать им дополнительный блеск, добавляют понемногу другие металлы, например тот же никель. Они то и вызывают состояние, которое называют контактным

дерматитом. Красные пятна на коже, шелушение, зуд возникают вскоре после того, как произошел контакт с «виновником» реакции.

Дерматит может вызывать бижутерия, в которую часто добавляют никель и хром,

металлы развивается иначе, чем, например, при поллинозе, когда иммунная система мгновенно дает ответ, и начинаются неудержимое чихание и слезотечение, стоит ветерку принести мельчайшие, невидимые глазу частички пыль-

ВСЕ СЕКРЕТЫ

Чесночные тампоны не только снимают самые жестокие воспаления придатков, но в сочетании с соком чистотела вылечивают злокачественные (но без метастазов) и доброкачественные опухоли на женских внутренних половых органах. Это доказано многолетней практикой.

Чесночная вода от воспаления

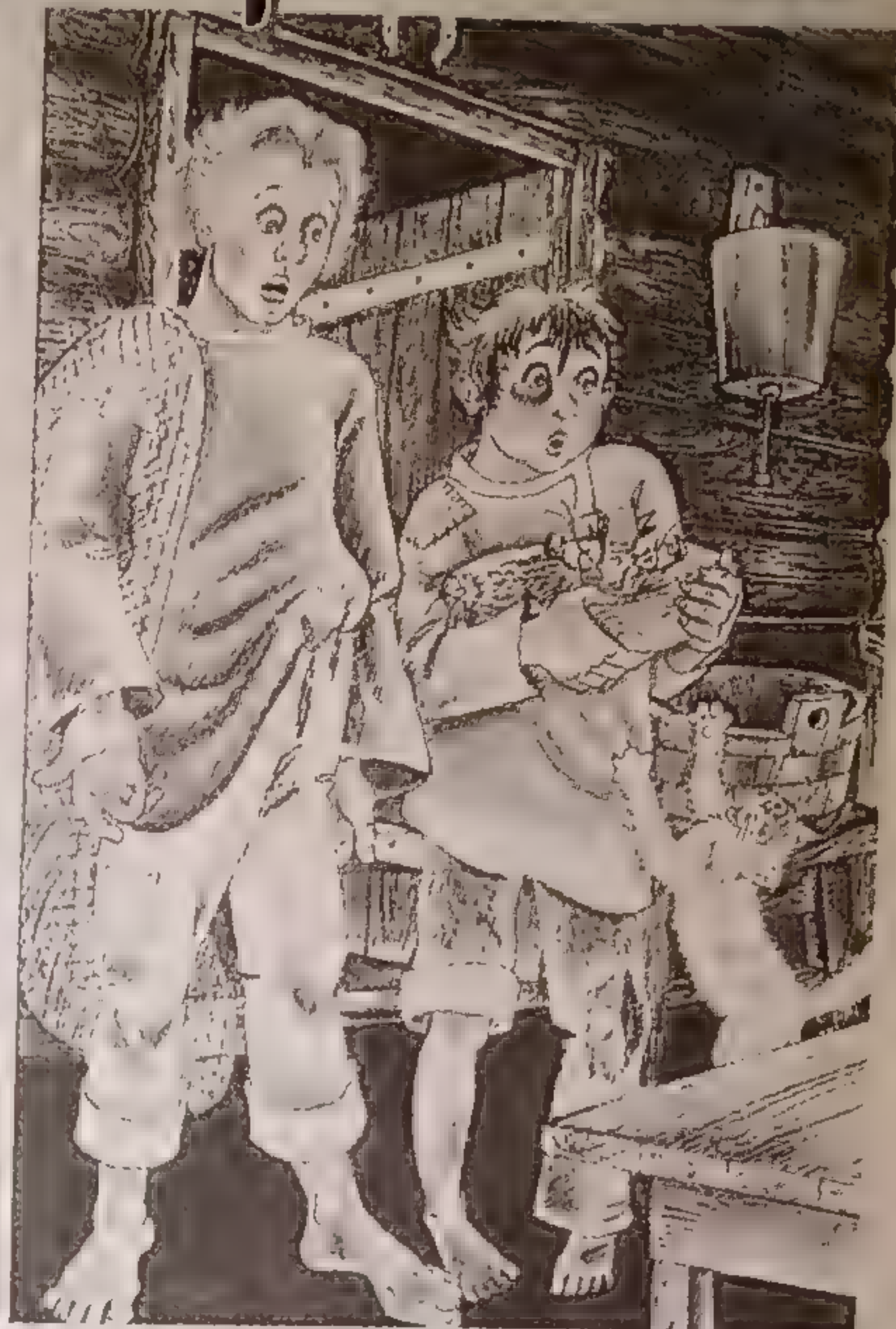
Тугой тампон из ваты или бинта обвязать белой ниткой, закрепить, оставив хвостик нитки для удаления. Тампон пропитать чесночной водой (раздавить чеснок, залить теплой водой - чтобы щипало язык).

Закладывать его лучше всего после дефекации (опорожнения кишечника) или клизмы в любое удобное время суток. Лечь на диван ногами к стене. Ноги забросить на стенку, таз приподнять (имитация гинекологического кресла). И расслабиться. Аккуратно вложить тампон во влагалище и продвинуть его поглубже указательным пальцем в ту сторону, где воспален придаток. Нитку вывести. Держать тампон не менее 3-4 часов, можно и сутки. Удалять тампон за нитку. Делать до выздоровления. Для профилактики заболеваний (воспалений, грибка, эрозии, венерических болезней, СПИДа) можно применять 3-7 тампонов в месяц.

При опухолях на придатках, матке, в том числе и злокачественных, чесночные тампоны следует чередовать с тампонами, смоченными соком чистотела. Делать непрерывно, до исчезновения опухоли.

А эрозию убирают тампоны, пропитанные свежеприготовленным соком лука репчатого (сок использовать не позднее 15 мин. после его получения).

«Сам себе лекарь»



Ножом мозоли уберем

Костные мозоли, липомы намажьте касторовым маслом, ни в коем случае не применяя массаж. Затем тупой стороной ножа начертите крест - проведите сначала вертикальную линию, а потом слева направо - горизонтальную. Сосредоточьтесь и произнесите про себя: «Дикое-лужное, а мне совсем ненужное! Завертись, закрутись, в темный вихрь превратись, облей людей, обминай зверей, по степям прокатись и в омуты утопись».

Вам смешно? Но вы и сами не догадаетесь, куда исчезнут ваши мозоли и липомы.

«Домашний доктор»

СИМПТОМ ДЖИНСОВ

браслеты для часов, молнии, пряжки поясов, оправы для очков. Известны случаи аллергии на внутриматочные спирали, изготовленные с добавлением никеля. В последнем случае тело может покрыться зудящими волдырями, и врачам приходится ломать голову: что случилось с пациенткой? Как только спираль удаляют, все проходит.

Аллергическая реакция на

цы. При контактом дерматите механизм реакции гораздо сложнее, его можно сравнить с большим коридором с множеством дверей, к каждой из которых нужен свой ключик.

Как надежно защититься

...от контактного дерматита? Сделать это достаточно





Лавра ветки как таблетки!

Лист лавра, так же как и его ветви, обладает сильной энергетикой и вбирает в себя негатив, что мешает человеку. Его можно разложить дома в разных комнатах: отношения в семье станут более гармоничными, появится комфорт и уют. Кроме того, он оберегает дом от разорения, пожара, злых чар, непрошенных гостей.

Окуривание

Зажгите веточки или листья лавра в проветренной комнате на 10-20 мин. Обязательно дайте им сгореть. Наполнивший помещение пряный аромат прекрасно стимулирует умственную деятельность и творческий процесс.

Полежите в окуренной комнате полчаса, расслабьтесь. Эта процедура поможет отогнать навязчивые и мрачные мысли.

Дым от лавра обладает и антивирусным действием. Пусть он заполнит всю комнату. Выйдите и плотно закройте дверь. Минут через 10, как сгорят листья, проветрите помещение, а пепел смойте под проточной водой. При этом держите смываемую поверхность от себя. Так вся хворь и «смоется».

Чистка ауры

Держа ветви в руке, сосредоточьтесь на них взгляд, сядьте поудобней и, расслабившись, отвлекитесь от окружающего шума. Лавр постепенно ликвидирует депрессию, слезы, тоску, нормализует биополе. Этой же способностью обладают и листья. Положите четное количество их на ладонь левой руки и мысленно расскажите о своих неприятностях. Таким образом вы очистите ауру, прочно оградитесь от зла, скверны, нечисти. А покой, здоровье и счастье снова вернутся к вам.

«Сам себе лекарь»



Рыба на ужин - валидол не нужен!

Сенсация: недавнее обследование 80 тысяч женщин, проведенное в Италии, показало: те из них, кто два-три раза в неделю ел рыбу, наполовину сократили риск возникновения инсульта. Те же, кто употреблял рыбу регулярно, имели в три раза меньше шансов пострадать от инсульта по сравнению с женщинами, которые ели рыбу лишь раз в месяц.

Доктор Франческа Траппони из Института по охране здоровья женщин во Флоренции говорит, что врачи и раньше знали о благотворном влиянии рыбной диеты, но не ожидали, что результаты исследования будут настолько поразительными.

«Русский смак»

просто, надо лишь устранить контакт с аллергеном. Замените украшения, если заметили их неблагоприятное воздействие на кожу, заправляйте футболку в джинсы, чтобы избежать прямого контакта застежки с телом. Если собира-

контактного дерматита, применяют так называемый пластырный тест: на 2-3 дня с помощью специального пластыря к коже прикрепляют вещество, которое предположительно вызывает неблагоприятную реакцию. Но чаще всего этого не требуется, так как пациенты сами определяют, что предшествовало появлению

раздражения на коже. Иногда нет даже нужды в лекарственных препаратах. Достаточно устранить контакт с аллергеном, и все проходит. В других случаях врач-аллерголог или дерматолог может назначить антигистаминные средства, гипоаллергенную диету.

Мои пациенты порой удивляются, почему вдруг у них появилась аллергия: раньше,

мол, носили часики на металлическом браслете, и все было нормально. Ответить на этот вопрос не так просто.

* * *

Факторами, способствующими возникновению дерматита, могут быть стрессы, инфекционные болезни, обострение заболеваний слизистой желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, дисбактериоз). Выявить это может обследование, начать которое советую с консультации аллерголога.

Аллергия на металлы нередко проходит, стоит лишь улучшить общему состоянию здоровья.

С.М. Ерохина,
кандидат мед. наук,
«Здоровье»

Мигрень

При первых признаках мигрени необходимо выпить чашку крепкого сладкого чая. Не жалеете сладостей: большое количество глюкозы может прервать дальнейшее развитие приступа.

Сделайте 5-6 неглубоких вдохов животом и длительных выдохов: одно это способно привести вас в нормальное состояние. Наверняка улучшит самочувствие очень горячий душ, горчичник на шею и 30-50 капель валокордина. Очень хорошо приложить к стопам теплую грелку, которую может заменить ножная ванна.

Энергичный массаж височной артерии или интенсивное растирание сонной артерии притормаживает развитие приступа. Этот способ применялся английскими медиками еще в XVIII веке. Но он эффективен в течение двух часов, не более. К нему прибегают, ожидая действия таблеток.

Самое лучшее, конечно, - постараться заснуть с помощью упомянутых средств. Глубокий трехчасовой сон полностью снимает приступ.

«Семейный доктор»

Удивительный порошок

Приобретите в аптеке сухой липовый цвет (для тех, кто не понял - засушенные цветки липы). Смелите их в кофемолке. Каждый день, три раза, принимайте по чайной ложке порошка. Все.

Нагляднее всего - кроме вашей внешности и самочувствия - результат виден на анализе крови на холестерин. Сделайте такой анализ в начале и в конце эксперимента, и вы все поймете сами...

Нина Лоза,
«Худеем вместе»

И часов

еетесь вставлять зубные протезы, не забудьте сообщить врачу о том, что у вас аллергия на металлы, чтобы он мог подобрать подходящий материал для протезирования. Идеальна в этом отношении металлокерамика, при использовании которой полностью исключен контакт металла со слизистой.

В некоторых случаях, если требуется уточнить причину



Мои ноги вылечить?

После родов у меня появились «звездочки» на ногах. А теперь они пошли и на бедра. Есть-ли какой-нибудь способ избавиться от них?

Надежда Юрьева,
184420, Мурманская обл.,
г. Никель, а/я 85

Как от полипа избавиться?

У моей соседки полип в кишечнике. На операцию она не соглашается - возраст уж преклонный. Может, народными средствами обойтись можно?

Э.М. Митрофанова,
352922, Краснодарский край,
г. Армавир,
ул. Советской Армии, д. 24, кв. 8

Постоянно прострелы в предплечье

После перелома лучевой кости рука в кисти опухала постоянно. Пиявки сняли отечность, а вот пальцы до конца не сгибаются, и стреляет постоянно в предплечье. Подскажите, что делать!

Галина Дмитриевна Никулина,
241016, г. Брянск,
ул. Дальняя, д. 2, кв. 2

Страдает сын

Мой 24-летний сын болен хроническим гломерулонефритом. Может, кто справился с этим недугом? Напишите нам, пожалуйста.

Любовь Урумова,
357122, Карачаево-Черкессия,
Хабезский р-н,
а. Зеюко

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп., учитывая стоимость доставки до ближайшего к вам железнодорожного почтамта.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 час.),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Посидим, поохаем...



Выпадают волосы

Осенью и зимой у меня начинают ломаться и выпадать волосы. Много разных средств перепробовала - пока все без толку. Буду благодарна за помощь!

Елена Сергеевна Лушикова,
462422, Оренбургская обл.,
г. Орск,
ул. Циолковского, д. 32

После отравления скачет давление

После отравления у моего мужа скачет давление: может подняться со 125/85 до 170/110. А до больницы был человек человеком! Кому приходилось сталкиваться с таким, напишите!

Надежда Васильевна Фомина,
Московская обл.,
Пушкинский р-н,
п. Правдинский,
Степаньковское шоссе,
д. 31, кв. 1

Помогите победить инсульт

Моя сестра молода и красива, но два года назад перенесла инсульт - парализовало правую сторону. Сейчас у нее аневризма сонной артерии, была операция. Ходит по дому с палочкой, сильно хромает, рука не работает, речь ограничена. Кто смог победить эту болезнь, откликнитесь! Буду благодарна за любой совет.

Л. Кудрявцева,
16302, г. Архангельск-2,
Ленинградский пр., д. 21, кв. 57

Замучил свекра псориаз

Вот уже много лет у моего свекра псориаз. Чем он только не лечился! Может, кто смог справиться с этой болезнью? Помогите!

Анна Валентиновна Илюхина,
393520, Тамбовская обл.,
р/п Ржакса, ул. Северная, д. 2

Есть шанс выздороветь?

Мы женаты 4 года, у нас вся жизнь впереди. Но весной мужа будто скосило. Выяснилось, что у него в голове обширная арахноидальная киста. (В детстве была черепно-мозговая травма с последующей трепанацией черепа.) Сейчас у него частые головные боли, скачет давление, бывают припадки. Нейрохирурги предлагают операцию, но шансов удалить кисту благополучно почти нет. Чем же помочь мужу?

Лилия Ибрагимовна Корнилова,
420088, Татарстан,
г. Казань,
ул. Зур-Ураш, д. 11, кв. 8

Растет на шее шишка

У мужа на шее растет шишка. Она жесткая, немного похожа на жировик. Подскажите, как без операции от нее избавиться.

Елена Юрьевна Артамонова,
413509, Саратовская обл.,
Ершовский р-н, с. Орлов-Гай,
а/о "Заря"



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовой коммуникации
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 360. Тираж 362.063 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00,
фактически -
пятница
- 17.00

<http://www.aibolit-arh.ru>
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Ефименкова Е.Л.
Зав. компьютерным отд. Лузин Ю.К.
Дизайн-верстка Шошина О.Ю.
Web-редактор Клепиковский А.И.

Айболит!

№48(332)
27 ноября 2001 г.

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Конкурс: «Мои записки от болячки»

- Дрова колот - болезнь поборол
- Глиняный палец
- По системе - бой экзме 2-3

Айболит ведет прием:

- Массаж тут - по 5 минут
- Алоэ против язвы
- Лечим почки без проволоочки 4-5

Школа оздоровления: «Лечим все-р-ез рассеянный склероз»

- Холод внутри во-время узри
- Что делать на ранних стадиях болезни?
- Самое важное - диета 6-7

Посидим, поохаем...

- Помогите вылечиться!
- Сна нет 15 лет
- Стафилококк до-нимает 8



Предлагаю сборы

Для лечения энтероколита, хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатита, геморроя, паралича и сосудов головного мозга высылаю по предоплате сборы из различных трав. Цена состава (с пересылкой) - 100 руб.

Надежда Семеновна Лапинова,
425300, Марий Эл, г. Козьмодемьянск, ул. Гагарина, 19, кв. 64

Все по науке

Научно-исследовательская лаборатория совместно с военным заводом выпустили партию бытовых электроактиваторов воды, изготавливающих так называемую «живую» и «мертвую» воду. Установки выгодно отличаются от ранее выпускаемых. Цена - 750 рублей (с пересылкой).

Обращаться: 404110, Волгоградская область, г. Волжский, ул. Свердлова, д. 39, кв. 54. Звонить: 8443, т. 27-56-41 (до обеда), т. 31-60-27 (до 22 ч.), С.А.Полякову

Вышлю травы

и настойки

Высылаю травы и настойки из сильнодействующих трав: аконита, болиголова пятнистого, мухомора красного. А также корни и настойку окопника, сабельника болотного и веха ядовитого. Только вкладывайте конверт с обратным адресом.

Светлана Владимировна Лабынцева,
фармацевт-травовед,
180024, г. Псков,
ул. Западная, д.15, кв.1.
Тел.: 8(8112) 15-47-04

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - ежемесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс 34259);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс 29722);

«Живица» (индекс 27807).

Закаляюсь - водой обливаюсь!

Мы с мужем очень любим эту газету, всегда читаем от корки до корки. А лично я перечитываю каждый номер по нескольку раз. Благодаря советам «Ай, болит!» стараемся избавиться от болячек.

Одно время пошаливало у меня сердечко, поддерживала его уколами. А потом, 4 года назад, начала обливаться холодной водой - из колодца, на улице. Не пропустила еще ни одного дня, обливаюсь вечером прямо с головой - в любую погоду. И прошли головные боли, сердце пришло в

норму. Уколов больше не делаю.

Правда, от хронического насморка пока не могу избавиться. Но думаю, что благодаря советам вашей газеты добьюсь и этого.

Нет, не зря мне муж велит:
- Подпишись на «Ай, болит!».

Р.И. Жиганова, Архангельская обл.

Поправиться - вам понравится!

Ольга из Иркутской области пишет, что хочет поправиться. Олечка, у меня такое же было желание. Брала я 200 г топленого нутряного сала и 6 больших зеленых яблок. Яблоки резала и вместе с салом топила в духовке, затем процеживала через сито. Размешивала 6 яичных желтков с пол-стаканом сахара, добавляла туда 200 г измельченного шоколада. Потом смешивала то и другое, намазывала на хлеб и ела 4-5 раз в день, запивая горячим молоком. За неделю, помню, прибавляла в весе от 800 г до 2-х килограммов.

Г.Е. Сомова, Краснодарский край.



Конкурс: «Мои записки»

Без спешки кипятил полешки

Когда мой брат, подполковник медслужбы в запасе, приехал погостить, я заметила у него на руках - от запястий и до локтей - красные точки, будто кожу иголкой кололи. И на ногах, ниже коленей, то же самое было. Я спросила Андрюшку, что это, он и объяснил: сосуды слабые. А еще пожаловался на то, что геморрой доводит, спасу нет!

Тогда, никому ничего не сказав, поехала я в деревню к родственникам - за смоляным поленом. Мы их, сколько помню, всегда для растопки использовали. Там же, у родственников, распилила я большую чурку на 10-сантиметровые полешки, расколола топориком на тоненькие палочки и повезла брату. Еду и думаю: врач ведь, вот посмеется!

Но Андрюшка, к великому моему удивлению, рецепт одобрил, похвалил даже. Стал он кипятить в кастрюльке смолевые палочки и пить эту воду. Довольно долго пил, затем делал месячный перерыв, и снова. Одни и те же палочки несколько раз использовал. В конце концов пятна на руках без следа исчезли, а о геморрое Андрюшка и думать забыл. Такая вот польза от смоляной водички!

А.М. Елохина,
г. Нижний Тагил

До чего же хитра и
настойчива экзема!
Чуть организм поте-
ряет бдительность,
она - тут как тут,
портит жизнь челове-
ку. И кажется, ничего
уж ее не возьмет.
Только на самом
деле не так и все-
сильна эта зараза.

Помог комнатный цветок

На соседней с нами ули-
це живет баба Рая Ореш-
иха. И есть у нас с ней один
общий интерес - комнатные
растения. Вот однажды и
пригласила меня Орешиха в
гости - своими «сокрови-
щами» похвастаться и об-
меняться кое-чем. Проходя
мимо шикарного, под пото-



Спаржа лекарственная

Я тогда была совсем молодая, работала учи-
тельницей в вечерней
школе. А заведовал ею
очень славный и добрый чело-
век - Павел Иванович. По ве-
черам мы возвращались из
школы вместе. И он рассказы-
вал мне много интересного.
Как-то я пожаловалась Павлу
Ивановичу, что моего отца
мучает страш-
ный понос. Что
ни делают, ниче-
го не помогает.
Мой провожатый
улыбнулся и сказал,
что он мне даст за-
мечательный рецепт,
проверенный на нем са-
мом, да предупредил, что-
бы я не удивлялась такому
способу.

- Мне тогда было лет 12.
Шла война. Отец был на фрон-
те... Писем от него давно не
было, мы уже устали ждать.
Решили: либо погиб, либо в
плен попал. У матери нас было
трое. Она работала в колхозе,
питались - чем Бог послал. И
начался у меня понос, да не
просто понос - кровавый. С
каждым днем я терял силы.
Мама плакала, перепробовала
все известные способы, но
мне становилось все хуже. И
вдруг - слава Богу! - отец
вернулся! Худой, весь изму-
ченный, выписанный из гос-
питаля после тяжелого ране-
ния. А дома такое горе... От-
дохнул отец немного и ска-
зал бодро: «Завтра, Павлуш-
ка, поедем с тобой хворост
рубить». Мать запричитала:
«Да куда там...» А батя свое:
поедем и будем рубить до
самого вечера.

Утром поднял меня, одел,

Дрова колол болезнь поборо

сунул за кушаки топоры:
себе - побольше, мне - по-
легче. И поехали. Как только
начали работать, я, казалось,
упаду и умру. А отец подбад-
ривает: «Не бойсь, Павлуш-
ка, мы с тобой оба инвали-
ды, но с бедой справимся!»
Я сначала и не заметил,
что работать-то легче ста-
ло. Да и за сугроб бегать
почти перестал. А папа еще

дома достал из солдатского
мешка немного сахара, ве-
лел матери вскипятить воды,
подсластить ее и перелить в
бутылку. Замотал в тряпье и
взял с собой. И вот он вре-
мя от времени давал мне
по глоточку этой сладкой
водички.

Во время передышки отец
рассказал, что это старинный
способ лечения: во время
поноса работать так, чтобы
все мышцы ходуном ходили.
Вот мы хворост и рубили.

К вечеру понос прекратил-
ся. Дома батя передел меня
в сухую одежду, наказал
съесть горбушку хлеба с со-
лью, запивая кипяченой водой.
И добавил, что для закрепле-
ния лечения завтра снова в лес
поедем. Я крепко уснул и ни
разу за ночь не проснулся по
нужде.

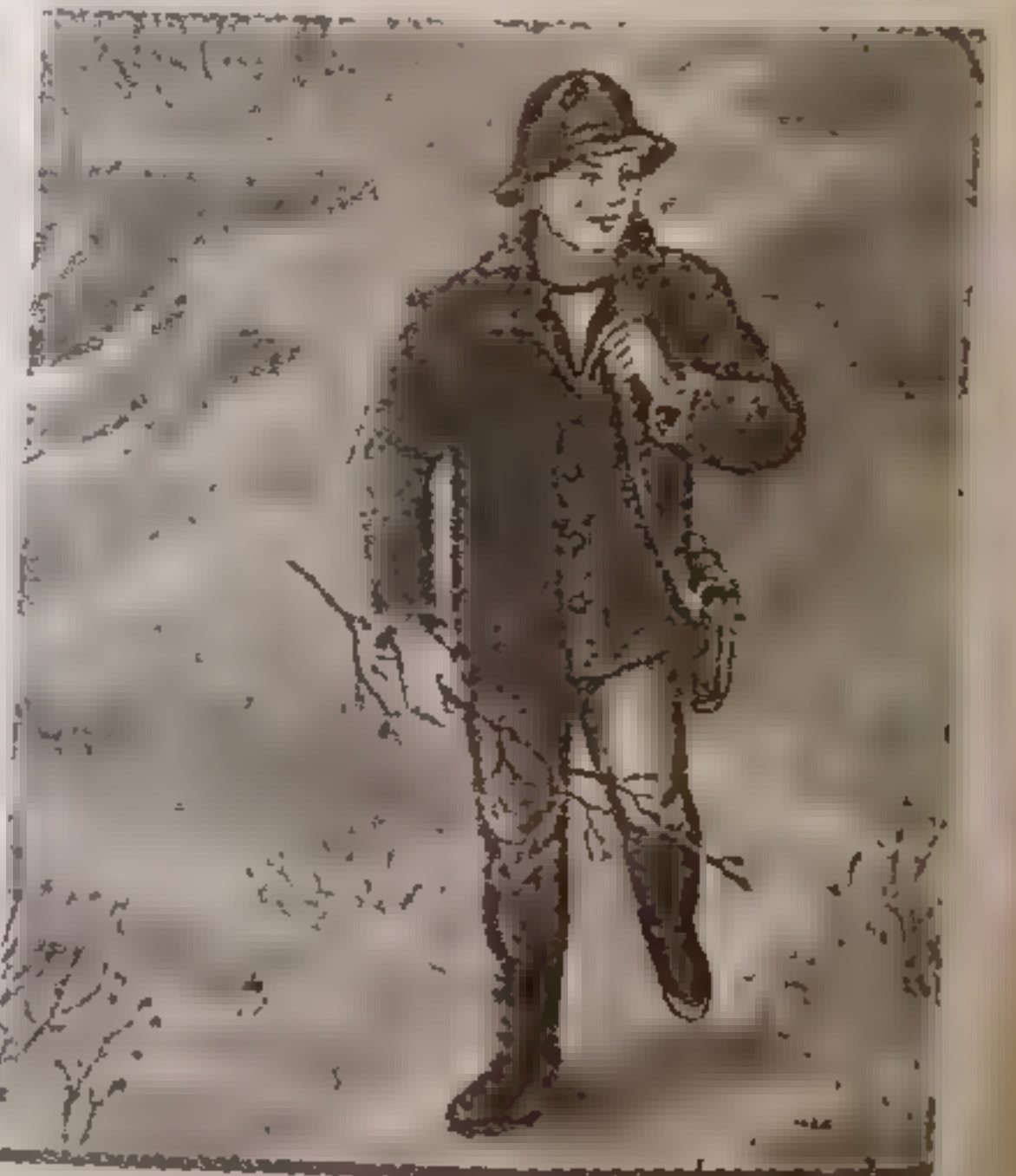
Павел Иванович засмеялся
и сказал, что до сих пор этим
отцовским способом пользуют-

ся: чуть что - дрова колет.
Я, как пришла домой, сра-
зу позвонила родителям. А
мама мне: «Да какой он руб-
щик?! Дедушка вот завтра
собирается дрова колоть, а
отец, считай, штаны не на-
девает, да и боязливый он
очень».

Но я упростила маму уго-
ворить отца попробовать
этот способ. И она утром,
одев стонущего
мужа, дала ему в
руки топор и по-
вела к куче неко-
лотых дров. Внача-
ле он жаловался и
ругался, бегал в туа-
лет. Потом, по словам
мамы, успокоился и
большую гору дров к ве-
черу наколот, а по нужде
бегать перестал.

На ночь она дала отцу по-
соленную горбушку с кипя-
ченой водой, и он спокойно
проспал всю ночь. А утром
проснулся почти здоровым,
только мышцы ныли от ма-
хания топором.

Н.П. Малякина,
Саратовская обл.



но, вся испереживалась. А
вскоре руки мои стали по-
крываться мелкими пузырь-
ками, болеть и чесаться.
Дерматолог признал экзему
на нервной почве и выписал
кучу разных средств. Но не
помогло ничего, даже хвале-

остыла. Несколько раз в день
так делала - отвара этого
мне на трое суток хватило.
Только подогревала его пе-
ред каждой процедурой. Так
и избавилась от экземы. А
аспарагус мой потом новых
зеленых веточек наотпускал
и стал гуще прежнего».

По системе -

Вылечила даже болячку со стажем

Наш родственник, дед
Губко, любил в гости на чар-
ку винца или чего покрепче
зайти. И частенько о былых
временах начинал вспоми-
нать: «Всю жизнь ветерина-
ром в лечебнице прорабо-
тал, - рассказывал как-то. -
Каких только историй не слу-
чалось! Приезжает к нам

ный деготь, - от него только
пахло за три версты. Так и
мучилась со своей болячкой,
пока женщина одна аспара-
гусом лечиться не посовето-
вала.

Стала я цветок этот по
всем родным и знакомым
искать и выменяла наконец
у соседки на баночку меда.
А дома срезала веточки, по-
варила несколько минут в
воде под крышкой, остудила
немного и опустила туда
руки. Держала, пока вода не



И сыночек родится в срок!

В нашем селе жила женщина - молодая, озорная и одинокая. И многие женатые мужчины похаживали к ней. А в те времена, в 50-е годы, аборт был запрещен. Но ей удавалось избавиться от нежелательной беременности. Она в баньке попарится, травки попьет - и все в порядке! Но однажды обиженные жены сговорились и решили проучить ее: мол, пусть родит ребенка, будет связана по рукам и ногам, гулять и перестанет. Испекли пирог, а в него положили с 2 горошины растертого в порошок ладана. Да молодуху-то им и попотчевали. А вскоре она снова забеременела.

Но на этот раз матка крепко держала плод и никакие травки да баньки ей не помогли. Родила мальчишку и правда уgomонилась.

А позже мне и самой пришлось проверить действие этой хвойной смолы. После первых родов у меня было два выкидыша. Но муж очень хотел, чтобы у дочурки был еще братик. Новую беременность переносила плохо, лежала на сохранении. И мама принесла мне 2 горошины ладана. Я их съела с хлебом в несколько приемов. Женщины, что лежали со мной в палате, попросили и им принести снадобье. И все пятеро родили малышей в положенный срок! Правда, роды у меня были тяжкие, потеряла много крови. Но муж дождался сына-богатыря!

О.А. Гущина,
г. Волгоград

Многие слышали о лечении глиной. И хотели бы попробовать, да боятся инфекцию подхватить: глина ведь под ногами валяется. Решила заступиться я за целительницу-глину.

Опишу последний случай. Недавно поранила безымянный палец. Сразу не обратила внимания, чистила картошку и, видимо, занесла инфекцию. Ночью палец заныл, а утром распух, покраснел и не сгибается - рана загноилась. Достала из холодильника сало свежее, несоленое, отрезала тонкий ломтик и приложила к ранке, забинтовала. Минут через 15 боль начала утихать. Спустя 5 часов развернула посмотреть: ранка очистилась от гноя. Я смазала ее облепиховым маслом, снова забинтовала, а назавтра стрептоцидом присыпала, так делала несколько дней. Воспаление дальше не пошло, но рана не зажи-

вала, кровоточила. Мне это стало надоедать. Делать-то ничего нельзя: и белье скопилось - нужно стирать, и на кухне мужа приходится просить помогать. И тут вспомнила о глине! Взяла сухой кусочек ее, размочила прямо под краном. Залепила рану, как щели на печках замазывают, забинтовала и несколько дней не раз-

вязывала, так как пальцу стало легко. А когда размочила и смыла глину, на месте ранки увидела только розовую кожицу. И на этот раз меня не подвела моя целительница.

Еще вся моя семья пользуется глиняной водой, когда заболит горло. Растворяем чайную ложку глины в стакане воды, процеживаем через марлю, чтобы песок убрать, и полощем этим раствором горло. А если кишечник расстраивается, мы глиняную воду пьем. Так что не надо опасаться глины: чем может - поможет!

И.Л. Чернышева,
г. Алапаевск

Лук - хвори каюк!

Моя двоюродная сестра на удивление быстро от гайморита вылечилась. Почистила и натерла на мелкой терке луковицу, отжала через два слоя марли сок. Затем пипеткой в чистую рюмку накапала 10 капель сока и 10 капель медицинского спирта - и все размешала. Потом сварила в кастрюле картошку в мундире. Накрылась над ней с головой одеялом и хорошенько подышала, пропотела над паром. После этого вытерла пот с лица, сразу же легла на диван (без подушки) и закапала приготовленную смесь в нос - по 2 капли в каждую ноздрю. Конечно, пришлось потерпеть жжение, но через 2-3 минуты все прошло. Сестра после этого легла спать, а утром встала совершенно здоровой.

М.А. Васильева, Новгородская обл.

Конкурс «Мои записки от болячки»

как-то одна дама. Интеллигентная такая, хорошо одета - сразу видно, что городская. Креолина просит. Я, конечно, поинтересовался, зачем он ей. Снимает дама перчатки и показывает отекающие красные кисти с язвочками и коростами - экзема. Что ж, хорошему человеку и помочь приятно. Налил ей в пузырек креолина и пожелал скорей-

рячую, какую только можно терпеть, воду, добавляла 30-50 капель креолина и держала в этом растворе руки, пока не остывал.

Затем сушила их, вытирала осторожно и смазывала глицерином. С тех пор вот и другим в случае чего этот же рецепт советую».

линно знала. Дождалась баба Фима весны, да пока луна на убыль пойдет - и накопала корней лопуха для целебного отвара.

Отмерила их столовую ложку с горкой, залила стаканом воды, поварила несколько минут под крышкой и давала деду Петру пить три раза в день по столовой ложке перед едой. Но и это еще не все. Принесла Ефимия ведро воды из колодца, бросила туда 5 столовых ложек с верхом измельченных корешков и поставила на огонь, прикрыв крышкой. А когда снадобье прокипело, дала ему остынуть до температуры тела.

Затем достала простынку из натурального волокна и, сложив вчетверо, примерила, чтобы от подмышек до щиколоток деда обернуть хватило. А потом обмакнула

ее в теплый отвар, слегка отжала и плотно укутала мужа - при этом край простыни проложила между ног деда Петра, чтобы не соприкасались. Сверху обернула такой же, но сухой простынкой, а затем и шерстяным одеялом. Хорошенько закрепила края и оставила больного в постели часа на два.

Делала так бабушка раз в сутки, на ночь. А если при этом дед вдруг засыпал - не будила его до утра, тогда и простыню снимала. Через шесть дней дала благоверному отдохнуть сутки, а потом начала снова. Раз за разом на теле дедушки корочек становилось все меньше, недели же через три только легкая сыпь виднелась. Еще день-другой - и ее след простыл!

М.Ю. Радченко,
Краснодарский край

бой экземе

шего выздоровления. А через несколько дней, когда пришел к внуку на собрание, встретил эту женщину в школьном дворе. Оказалась учительницей русского и литературы. Елена Станиславовна тоже меня узнала и показала свои руки - чистые и гладкие. «Как лечились?» - спросил я. «А очень просто. Наливала в миску го-

У бабы Фимки - волшебные простынки

Целую зиму муж моей дальней родственницы из казачьей станицы, бабы Фимы, промучился экземой. Никакие медицинские средства не помогали, а из народных старушка только одно допод-

Мужу моему 45 лет. И вот нет-нет да и кольнет его в левом боку. Бывает, боль в плечо отдаст. К врачу идти не хочет, а мне боязно за его здоровье. Что посоветуете?

Ирина Кондратова

Локализация в левом плече или в боку обычно появляются после 40-50 лет и порой мало беспокоят пациента. Дескать, поколется и пройдет. Но обычно эти боли прогрессируют и заставляют идти к врачу. А к какому?

Участковый врач справедливо порекомендует терапевта-кардиолога. Действительно, это первый признак начинающейся ишемической болезни сердца (ИБС), стенокардии. Боли тут провоцируются стрессами, переутомлением, переменной погоды и сопровождаются скачками сердечного давления за 85-90 (в норме оно ниже 80).

Кстати, при сильном сжатии указательным и большим пальцами правой руки ногтевой фаланги левого мизинца боли тут же проходят, если делать это с первых секунд после начала боли при стенокардии. Или - валидол, валокордин, корвалол по 15-20 капель. Если не помогло, то боли, видимо, связаны с верхнегрудным остеохондрозом. А их можно снять вытяжением шеи и верхнегрудных позвонков, поднимая голову ладонями и расслабив мышцы шеи. Главное - поскорее разобраться в причине этих болей, без чего и борьба с ними будет вслепую.

Обязательно как можно



Массаж тут по 5 минут

быстрее надо снять электрокардиограмму (ЭКГ). Если она в пределах нормы, делаем рентгенографию грудного отдела позвоночника, выявляющую остеохондроз. Тогда уже идем не к кардиологу, а к ортопеду и массажисту.

Массаж - первое лекарство от остеохондроза. Завершаем его лечебной гимнастикой. Только десять процедур массажа в год - капля в море. Его надо проводить ежедневно самому или в по-

АИБОЛИТ

рядке семейного, самомассажа.

Еще чаще ИБС сочетается с остеохондрозом, который усугубляет эти ангиоспазмы - спазмы коронарных сердечных сосудов. И тут вести борьбу приходится "на два фронта".

Из растений от ангиоспазмов хорошо помогает сбор: по 30 г ягод и по 10 г цветов боярышника и рябины, по 15 г травы пустырника, мяты, по 5 г цветов жасмина или желтого донника, ромашки аптечной, 3 г полыни горькой.

Все это настаивается в 0,5 л кагора (мандеры) на водяной бане, и получается истринский бальзам против ангиоспазмов.

Пьют его по 2 чайные ложки во время приступов болей и для их профилактики (на перемену погоды и стресс).

Но лучшее средство от остеохондроза и ИБС - предупреждение атеросклероза: плавание, зимой лыжи, гимнастика дважды в день, самомассаж - трижды, хотя бы по пять минут.

В. Сергеев,
президент

Института натуропатии

У моей сестры болезнь Паркинсона. Помогите, пожалуйста, остановить ее, если это возможно.

Анна Ивановна Колотова,
632306, Новосибирская обл.,
г. Барабинск,
ул. Коммунистическая,
д. 11, кв. 118

Болезнь Паркинсона одолеем!

От болезни Паркинсона тоже средство есть. Надо залить пол-литром белого вина 30 г высушенных корней красавки, прокипятить 10 минут и добавить животный уголь. Затем смесь охладить и процедить. Пить по полстакана между едой, через час заглатывая шарики теста, сдобренные мускатным орехом. И постоянно держать во рту кусочек айр-ного корня, сосать его для устранения сухости во рту. Средство это дает удивительнейшие результаты уже через несколько недель после начала лечения.

В.Б. Черкашин,
целитель-травник,
400009,
г. Волгоград,
до востребования



Ромашка аптечная

В далекой молодости вдруг прихватили меня ни с того ни с сего такие почечные колики, что от невыносимой боли готов был криком кричать. Соседи вызвали «неотложку». Врач сделал обезболивающий укол и сказал: «Возможно, песок или камешки. Не исключен воспалительный процесс. Обследоваться надо». Боль отпустила, почки больше не напоминали о себе. При обследовании не нашли ничего серьезного. Потом, встречая людей с больными почками, я вспоминал свою пережитую боль и остро проникался сочувствием. Стал собирать растения, способные помочь.

Медвежье ушко - просто душа!

Для примера возьмем всем известную толокнянку - медвежье ушко, медвежью

ягоду. Ее листья и побеги особенно популярны при цистите - воспалении мочевого пузыря, чаще всего в детской практике. Медики рекомендуют толокнянку при пиелите - воспалении почечных лоханок. Не обойтись без нее и при пиелонефрите. Это сильный антисептик. Поэтому в народе пьют отвары медвежьих ушек при остром и хроническом нефритах, когда воспалены почечные ткани. Можно принимать при гидронефрозе - расширении почки. Зато толокнянка противопоказана при гломерулонефритах и беременности.

Обычная доза - столовая ложка на стакан воды. Если делают настой, то заливают крутым кипятком и держат под крышкой полчаса. Готовя отвар, кипятят 5-10 минут. В том и в другом случае дают по столовой ложке до пяти раз в день, через 30-40 минут после еды.

Я же пользуюсь другим

способом приготовления отвара: столовую ложку медвежьих ушек заливаю 3 стаканами холодной сырой воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне, пока одна

треть не выпарится. Оставшийся отвар делится на три дневные порции, детям - по столовой ложке, немного погодя после еды. На мой взгляд, такой отвар действует мягче и нежнее, а главное - надежно. Качество травы во многом зависит от времени сбора: толокнянку надо заготавливать перед полнолунием, рано утром по росе.

Да и буквица вам полюбится

Но к медвежьим ушкам я обращаюсь нечасто, в основном для лечения циститов.

Зато почти при всех почечных заболеваниях использую буквицу. К ней никаких противопоказаний нет.

Если исходить из того, что воспаления в почках возни-

кают зачастую в результате инфекций, то буквица, по-видимому, обладает способностью подавлять их. У нее нет такого сильного мочегонного действия, как у толокнянки, зато она берет верх другими качествами - успокаивающими, болеутоляющими, противовоспалительными, антимикробными, усиливающими обмен веществ.

В некоторых деревнях листья буквицы заваривают в самоваре при нехватке натурального чая. Легкая горчинка придает напитку приятный вкус. В лечебных целях трава тоже заваривается как

Лечим почки

Всегда прием

Моя жизнь «отравляют» желтые зубы - даже улыбаться стесняюсь. Слышала о многих способах отбеливания, но боюсь повредить эмаль.

Что мне делать?

Света Логина,
414000, г. Астрахань,
ул. Ленина, д. 81, кв. 13

Позубо- скалим?

Мы говорим: «красивая женщина», подразумеваем: «ослепительная белозубая улыбка». Поэтому советы стоматолога Ирины Поповой пригодятся всем:

Отбеливающий зубной порошок можно приготовить самим, не тратя денег на дорогие импортные средства. Для этого 3 ст. л. соды смешайте с 2 ст. л. соли, добавьте размолотую корочку апельсина или лимона. Чистить зубы этим порошком нужно не чаще 2-3 раз в неделю. В остальные дни - обычной пастой.

Очистить зубы от налета также поможет зола сожженного белого хлеба. Используйте ее вместо зубной пасты 3 раза в неделю, и вы очень скоро увидите результаты.

От неприятного запаха изо рта избавляет ромашковый чай. Заварите 2 ст. л. сухих цветков ромашки в 0,5 л кипятка. Настаивайте пять минут и пейте вместо

обыкновенного чая.

Если вы хотите не только освежить рот, но и укрепить зубы, вам поможет старое испытанное средство: смесь 1/4 стакана уксуса, 1/2 стакана красного вина, 1/4 стакана жидкого меда, ч. л. размолотой гвоздики. Прокипятите все это, охладите и полощите рот после еды.

«Русский smak»

Алоэ против язвы

Горшок с алоэ давно занимает почетное место на моем подоконнике. Слышала, что это растение и язву желудка лечит. Так ли это?

Т. Костромина,
Приморский край

Вот три рецепта из листьев алоэ от трехлетнего растения:

- Выдавить сок, отжать, процедить (перед этим растение не поливать 5 дней), прокипятить 3 минуты. Пить по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

- 1,5 стакана свежего сока смешать со стаканом натурального меда и стаканом оливкового масла, вылить в бутылку и поставить на водяную баню (в кастрюлю с водой, на дно которой положить опилки или солому). Кипятить 3 часа на небольшом огне. Остудить, бу-

тылку закупорить и держать на холоде во избежание появления пены. Принимать по ст. л. утром натощак. Перед употреблением взбалтывать.

- Смесь из 375 г измельченных листьев алоэ, 625 мл натурального майского меда и 675 мл натурального кагора поставить на 5 дней в темное прохладное место. Первые 5 дней принимать по ч. л. 3 раза в день за час до еды, все последующие дни - по ст. л. также 3 раза в день за час до еды.

Срок лечения язвы - от 2-3 недель до 1,5 месяцев. Алоэ рекомендуется также онкологическим больным.

С. Гриценко,
кандидат
фармацевтических наук,
«Витатрон -
секреты здоровья»

У меня невралгия тройничного нерва. Над правой бровью, в щеку, подбородок и десну стреляет так, что от боли я кричу. А под кожей головы и лица постоянно что-то шевелится. Из-за этого я не могу спать. Может, кто подскажет народное средство от моей болячки? Буду очень благодарна.

Анна Зырянова,
351801, Ставропольский кр.,
ст. Георгиевская,
ул. Февральская, д. 38



Герань

Герань - на льняную ткань

Есть старое русское средство от невралгии тройничного нерва: сорвать несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, положить на льняную ткань (обязательно льняную, так как льняные волокна - самое главное в этом лечении), прибинтовать к больному месту, а сверху - теплый платок. Можно сменить 2-3 раза листья на свежие. Часа через два боль стихает.

«Айболит. Медицина.
Здоровье. Жизнь»



Алоэ

чай, но крепче - до двух столовых ложек на стакан, пьют понемногу (по 25-30 мл) в течение дня.

В летнее время можно воспользоваться соком све-

жий шалфея или брусники. Незадолго же до этого нужно принять столовую ложку настоя травы адониса. Адонис требует строгой дозировки - не

тности ныне пребывает такое растение, как частуха подорожниковая.

Частуху я открыл для себя случайно. О ее необычных целебных свойствах поведал мне любитель-рыболов, с которым вместе коротали время на одном из озер. Не раз лежа в больнице с

обострением хронического нефрита и получая там лишь временное облегчение, он все-таки полностью избавился от болезни домашними средствами.

Сельская травница дала больному сушеных листьев частухи. По ее совету он делал взвар: столовую ложку кидал в пол-литра горячей воды, доводил до кипения, но не варил, а сразу снимал с огня и давал остыть под крышкой. После процеживания пил по полстакана три раза в день до еды десять недель. Сделал перерыв на полмесяца - затем еще пять

недель.

Заинтересовался я этим растением - частым обитателем болот, озер и прудов. Узнал, что его короткие толстые корни содержат много крахмала, сахара и вкусны в печеном виде. Сок свежей травы ядовит, раздражающе действует на кожу, но после высушивания частуха полностью утрачивает токсичность, сама становится противоядием.

При нефритах, отеках почечного происхождения наряду с настоем можно пользоваться и порошком из листьев - до половины чайной ложки на прием, 3-4 раза в день.

Рим Ахмедов

без проволочки

жего растения - по чайной ложке три раза в день. Я отдаю предпочтение порошку из сушеных листьев - тоже по чайной ложке на прием, а за-



Медвежий
ушки,
или
толокнянка

более чайной ложки на полстакана кипятка, настоять полчаса и процедить.

Можно, конечно, обойтись одной только буквицей, как и другими отдельно взятыми травами, но в сочетании они усиливают друг друга.

Есть частуха - хороша житуха!

Если буквица более-менее известна любителям траволечения, часто упоминается в книгах о народной медицине, то в полной безвес-

ЛЕЧИМ ВСЕРЬЕЗ

Холод внутри вовремя узри

Рассеянным склерозом в последнее время стали болеть молодые люди (20-40 лет), и больше всего женщины.

В самом начале, с едва начинающимися признаками, его легко лечить. **А признаки такие:** сильный озноб, холод внутри от переохлаждения. От чрезмерных ссор, травм возникает интенсивное дрожание тела, подергиваются глаза, заплетается язык, по телу мурашки бегут. При этом наступает то бессонница, то сонливость. Бывают отеки, потливость, онемение, меняется настроение. Такие люди впадают в эйфорию, у многих нарушаются функции тазовых органов.

По опыту скажу: одни, заболев, не сидят сложа руки, а пьют отвары трав, корней, их настойки, растираются маслом из трав, делают массаж, вправляют позвоночник, парятся над травами, идут в церковь, читают Библию - и рассеянный склероз проходит, ибо люди не дают этой страшной и хитрой болезни закрепиться в своем теле.

Другие же, наоборот, насилуют себя: бегают, обливаются ледяной водой, курят, пьют пиво, водку, ходят в мокрой, непросушенной обуви. Им нет дела до церкви, Библия таким неинтересна - этого и ждет болезнь. А Библия словом Божиим прямо говорит: берегите свое тело, иначе накажу.

В свое время, живя в г. Фрунзе и работая в Институте курортологии, я лечил тяжело больного рассеянным склерозом. И там я пораился словам Сергия Радонежского: «Страшно впасть в руки Бога живого». Приехал к больному утром. В горах и предгорьях выпал снег, ударили крепкие морозы. У ворот дома меня встретила крайне встревоженная мать больного. Вот что она рассказала: «От ворот до дверей дома у нас длинный, наглухо закрывающийся двор. На-

вес из шифера. А тут надуло снега во двор и на крыльцо. Слышу тихий, но властный стук в дверь. Открыла и обмерла от страха. На крыльце в мелком снегу головой к двери лежит свернутый кольцом змееныш, а вокруг ни одного следа, ни зверя, ни птицы. Я сразу сердцем поняла: лечение не поможет. Сказала сыну - его стала бить дрожь, истерика, плач, слезы. Позвала соседку - она верующая, в церковь ходит, - говорит: змея - символ медицины, значит, не поможет. Так оно и вышло. А ведь грехи (и большие) были перед людьми».

Поэтому мой совет, просьба, увещание: станьте верующими людьми, в грехах, в обидах, что нанесли людям, покайтесь, попросите прощения у Бога, ведь время жизни так быстротечно, от Бога никто не уйдет, и многих вера спасет.



Здоровья

ШКОЛА

Многих наших читателей волнует вопрос: как справиться с рассеянным склерозом? Болезнь, конечно, серьезная. Но руки, друзья, опускать нельзя.

Вот что, к примеру, рекомендует страдающим этим недугом народный целитель из г. Красный Лиман Юрий Иванович Шикота.

И денег на грейпфруты не жалеет

«И как она ест эти грейпфруты? Надо же, каждое утро по 2 штуки! И денег на них не жалко, - про себя удивлялась я в профилактории соседке по комнате Оле. - Мало того, еще какую-то чесночную смесь глотает: взболтает, зачерпнет ч. л., в стакане воды разболтает и выпьет перед сном. И ведь ни разу не забыла!»

Разговорились. Оказалось, сердце бьется у Оли с переборами, с замиранием, несколько раз уже в обморок падала. В общем, склероз сосудов сердца. И лечится

она вот этими грейпфрутами и смесью: 300 г натертого на мелкой терке чеснока залила соком трех лимонов и перемешала - вот и снадобье. И после двух недель приема обмороков не стало и сердце спокойнее себя ведет.

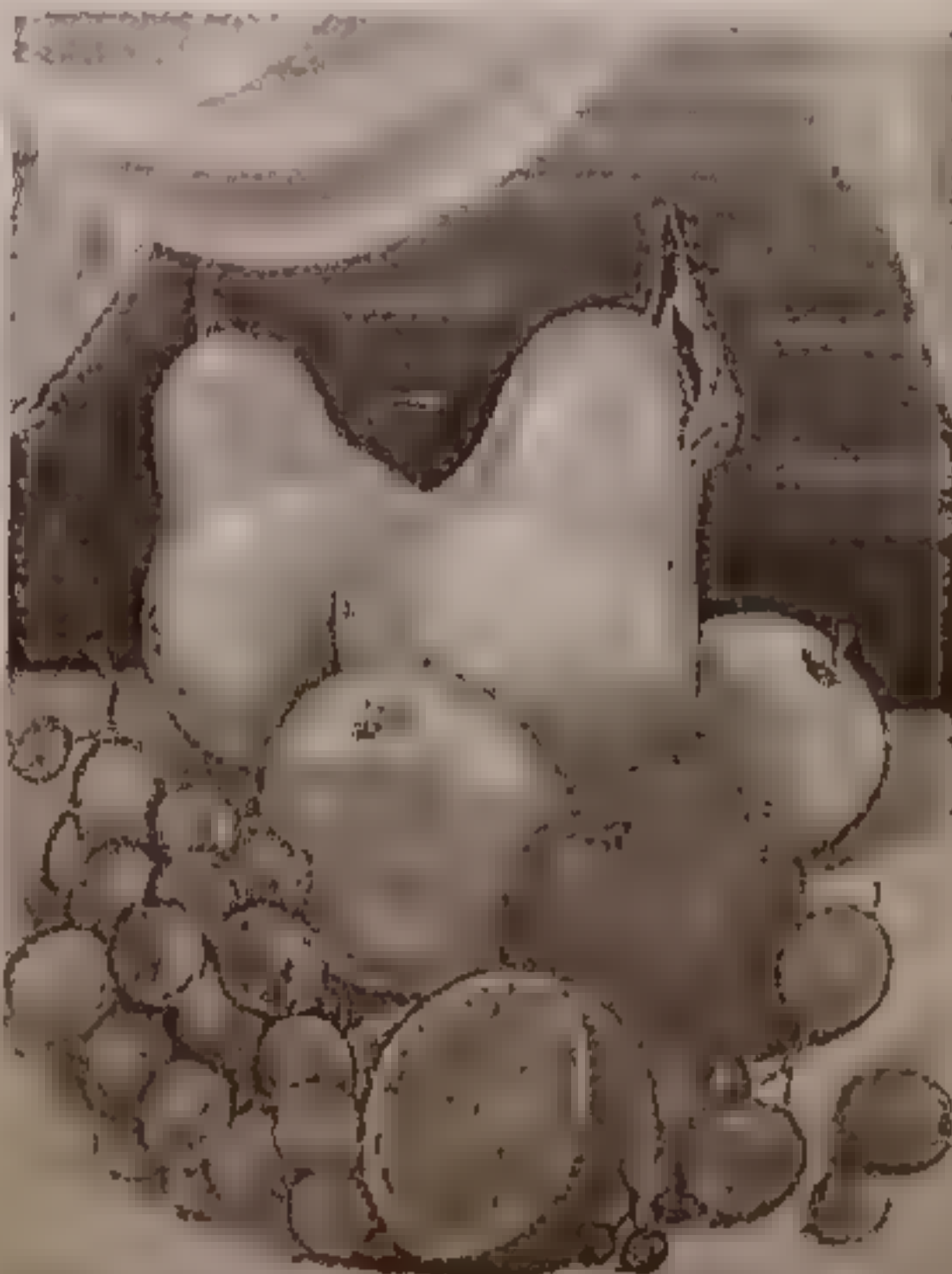
**В. Бушуева,
Пермская обл.**

Накупила знакомая дынь...

На рынке, у овощного прилавка, встретила я хорошую знакомую: выбирает дыни. Одну отложила для себя, другую, третью... Штук шесть взяла! Муж в двух сетках потащил. Думаю: наверное, кто с юга к ним приехал - вот и хотят побаловать гостя при-

вычным для него десертом. Любопытство разобрало: кто приехал? Позвонила, спросила.

- Какие гости! - отвечает хозяйка. - До гостей ли мне сейчас?! Лечусь. У меня ате-



росклероз сосудов головного мозга - хоть работу бросай. Так его-то, прочитала, дынями лечат. Говорят, и при малокровии они помогают, и печень исцеляют, и геморрой, и подагру, ревматизм, почки, мочевой пузырь... Много лечат! Вот пока сезон - и полечусь. Пью по стакану сока в день со ст. л. меда. Больше нельзя: могут приключиться понос и боли в животе.

Через несколько недель опять встретились. «Как здоровье?» - спрашиваю. «Ты не поверишь - ничего в голове не шумит, в ушах тишина и голова не болит. А 2 недели регулярно пила дынный сок, затем полторы недели отдыхала, а сейчас опять пью».

**З.И. Легкова,
Пермская обл.**

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз известен с глубокой древности, но у него были иные названия. Пройдет время, и склероз назовут иначе, более точно.

В древности его лечили очищением всего тела, тканей, сосудов, нервов, мозга, пищеварительных органов и т.д. Изгоняли вон из организма все вредоносное, едкое, гнилостное, желчное, слизистое, что вызывало налипание в сосудах, разрушало оболочки нервов, нарушало в нервах проводимость, ведя к параличам, потере чувствительности, нарушению движения и т.д.

Что делать на ранних стадиях болезни?

Нужно пить после еды три раза в день сиропы из трав с сахаром на соке винограда.

Сироп из дубровника обыкновенного пьется тогда, когда вы ощущаете, что с вами творится неладное, беспокоят спазмы, немеет тело, отекают лицо, руки, ноги, замедляется пищеварение, происходят вздутия матки.

На 12 частей сока берут часть травы дубровника обыкновенного. Сахар кладут, как для сиропа, и варят, как сироп из ягод, фруктов. Пьют 3 раза в день после еды по 30-40-50 г, не более. Он согревает и растворяет все излишки, которые, создавая закупорки, приводят к болезни.

Сироп из тимьяна (чабреца)

Излечивает расстройства пищеварения, расстройства нервов, особенно когда нарушаются движение и координация. Лечит озноб, внутренний холод, разжижая кровь и растворяя мелкие тромбы. Лечит расстройства речи - заплетание языка, онемение головы и бодрит мозг, душу.



Сироп из семян сельдерея

2-3 ст. л. просеянных семян, завязанных в марлю, 2 л виноградного сока, по вкусу сахар. Прокипятить до густоты сиропа. Он лечит затрудненное мочеиспускание и высасывает все излишки в теле.

Ориентируясь на свои ощущения, читая молитвы и принимая сиропы после еды, вы уберете болезнь на ее ранних стадиях.

Совмещаю и назначаю

Врачи ищут чудо-лекарство, я же совмещаю достижения современных и древних врачей с практикой тех, кто вылечил себя сам, остановил болезнь, и, конечно, своими знаниями и умением. Лечу не химией, а безвредными природными лекарственными средствами, беря из практики все самое лучшее.

Помогает грубо крошеный сухой корень ириса, смешанный пополам с прокипяченным медом. В смесь добавить порошок корицы. Есть 3 раза в день по 1/2 ч. л. При этом пить в течение дня сыворотку или отвар изюма с повиликой. Попив такой состав с неделю, переходите к другому этапу.

В уваренный на 1/3 хвощ полевой в конце варки добавить цикорий, проварив его 5-6 минут. Пить прохладным по 1/2 стакана 3 раза в день. За 15 минут до этого съешьте немного сухого хлеба с 1/2 ложки подсолнечного масла. Такое питье лечит склероз, снимая все закупорки, очищая сосуды. Но только неделю!

Потом принимайте настойку корней девясила на водке 3 раза в день в 2-х ложках воды по 15-20 капель. На ночь в шею, спину, поясницу, крестец, грудину слегка втирайте свиной или утиный жир и растирайте настойкой корня ириса на тройном одеколоне.

Утром периодически, раз два в неделю, дышите дымом. Дым при вдохе мгновенно всасывается в кровь, и целебные вещества, находящиеся в нем, растворяясь в крови, разносятся по всему телу, оказывая спазмолитическое, противовирусное, противоотечное действие, снимая и воспаление.

* Дым чабреца снимает спазмы в сосудах мозга, в самых мелких, разжижает кровь и мельчайшие тромбы, приятен душе.

* Дым корней мать-и-мачехи лечит дыхательную систему, очищая вены, в том числе и полую, снимая венозный спазм.

* Дым травы гармалы снимает порчу, дурной глаз, наваждение.

* Дым можжевельника очищает воздух в комнате больного, дезинфицирует помещение.

1-2 раза в неделю, желательно по пояс голым, пропариться над кастрюлей паром чабреца с листом алтея или душицы, с небольшой дозой семян льна. Это очищает, изгоняя все вредное, улучшает кровоток, лимфоток, успокаивает.



Самое важное - диета

Нужно все делать на растительном масле, необходима также молочно-растительная пища и чай с вареньем из моркови (он очищает позвоночник, половые органы), чай с вареньем из тыквы (он очищает сосуды мозговых оболочек).

И все-таки проконсультируйтесь с опытным целителем. Ведь нет одного лечения для всех, ибо рассеянный склероз протекает по-разному - все люди даже анатомически неодинаковы.

Перед приемом лекарств читайте молитву, прося Бога усилить лечение и направить действие трав на болезнь. Если болезнь плохо поддается лечению, мойте голову в крепких отварах чабреца, мать-и-мачехи, добавив в отвар немного уксуса. Ноздри изнутри обмазывайте маслом ромашки лекарственной или маслом корня ириса.

Если недуг провоцирует вилочковая железа

Ее пробовали удалять. И в начале такие больные чувствовали себя хорошо, но это был временный успех. В этом случае помогает переступень белый и черный, его еще называют адамовым корнем. Из корня делают отвар и обмывают вилочковую железу, ставят примочки. При этом пьют его сок - ч. л. с медом, но пить нужно медленно! Ставят примочки и на область селезенки. Из свежего корня переступня делают мазь на свином, утином жиру, добавив немного воска медового. Этой мазью натирают и суставные сумки, втирают мягко в область вилочковой железы. Можно пить отвар из сухого корня: ч. л. на 0,5 л воды. Варить 30 минут. Пить по ч. л. три раза в день.

Что полезно:

- растительное масло;
- прохладные ножные и ручные ванны из чабреца, мяты, тысячелистника;
- пить сыворотку, отвар повилики, отвары кожуры яблок;
- растягиваться на турнике, наклонной доске.

А вот переохладения и перегревания очень вредны.

И не держите слезы и обиды в себе. Лучше выплакаться - это очищает организм.



Признаки очищения:

Обильно из носа отойдет слизь; из ушей истечет серная жидкость; обильный пот; прослабит; вены на ногах вздуваются; в теле нарастает сила, легкость; наступает хороший сон, аппетит.

Юрий Иванович Шикота,
народный целитель,
г. Красный Лиман

У меня аденома гипофиза. От операции пока отказалась. Как же вылечиться? Откликнитесь! На вас вся надежда.

Валентина Яковлевна Жаркова,
249271, Калужская обл.,
ст. Сухиничи Гл.,
ул. Тяговая, д. 8, кв. 24

Сна нет 15 лет

Мне 65 лет. И вот уже лет 15 сплю всего по 2-3 часа. Муж инвалид - парализован, так что кручусь как белка в колесе, а сна нет... Помогите, люди добрые, советом: чем усыпить мою головушку. Мед, валериана - это слабо. А вот посушественной кто-нибудь нашел средство?

Мария Васильевна Скрипкина,
652600, Кемеровская обл., г. Белово,
ул. Сетевая, д. 16, кв. 4

Где магнит взять?

Ночью, ближе к утру, у меня сводит ноги. Ломит не мышцы, а связки. Приходится вставать и бегать по комнате. К врачам обращался - толку нет. Я где-то читал, что такое бывает от нехватки магния. А где его взять и как принимать?

Борис Ежов,
303240, Орловская обл.,
г. Дмитровск, ул. Красная, д. 4

Страдает мама варикозом

Несколько лет мама мучается варикозным расширением вен. Чем только не лечились! Бесполезно. Помогите с этой бедой справиться.

М.Г. Ступина,
410069, г. Саратов,
ул. Гусельская, д. 6, кв. 167

Приглашаем к сотрудничеству

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству организации и частных предпринимателей для распространения в розницу и по подписке газет: «Ай, болит!», спецвыпуск «Ай, болит!», «Живица», «Дюймовочка».

Отпускная цена за один экземпляр 1р. 80 коп., учитывая стоимость доставки до ближайшего к вам железнодорожного почтамта.

Адрес редакции:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Тел./факс отдела реализации:
(8184) 55-16-08 (с 9 до 17 час.),
e-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Посидим, поохаем...



Лезут волосы

Что я только не делала, чтобы мои волосы не выпадали: и крапивой мыла, и яйцами, и маски разные делала - все тщетно. Научите, как бороться с этой напастью!

301666, Тульская обл.,
г. Новомосковск-16,
п/о № 16, п/п: X-БО № 558167

Стафилококк лонимает

У меня обнаружили золотистый стафилококк. Сколько денег извела на лекарства! А толку нет... Вроде вылечусь, а через некоторое время он снова появляется. Знает ли кто, как от него избавиться?

Людия Семеновна Задворных,
624600, Свердловская обл.,
г. Алапаевск, ул. Н. Островского,
д. 12, кор. 1, кв. 113

Парализована жена

5 лет назад у моей жены случился инсульт - парализовало всю левую сторону. Да и у самого куча болезней: ревматизм, порок сердца, тромбофлебит, гастрит с пониженной кислотностью. А все домашние заботы на мне - тяжело очень. Пожалуйста, помогите добрым советом!

Юрий Викторович Стульников,
412520, Саратовская обл.,
г. Петровск,
ул. Бр. Костерных, д. 84, кв. 1

С трудом передвигаюсь

Я инвалид первой группы (рассеянный склероз цереброспинальной формы). С каждым днем состояние ухудшается: слабеют руки и ноги, уже по квартире передвигаюсь с трудом. Люди добрые, подскажите, как избавиться от этого заболевания. Ведь у меня двое детей, ради них я должна жить!

Елена Алексеевна Проскурина,
305008, г. Курск,
ул. Пучковка, д. 108 б, кв. 45

Болит желудок

Признали у меня трофический гастрит. Подскажите, пожалуйста, какими народными средствами лечить эту болезнь.

Раиса Крупина,
624358, Свердловская обл.,
Н-Туринский р-н, п. Ис,
ул. Фрунзе, д. 79, кв. 4

Как избежать операции?

Замучила большая пупочная грыжа. Врачи операцию не делают - боятся, что сердце не выдержит. Может, добрые люди подскажут, как вылечить мою болячку? А уж я-то их отблагодарю!

Раиса Михайловна Фомина,
184040, Мурманская обл.,
г. Кандалакша, Лесозавод № 1,
ул. 1-я Шпальная, д. 8, кв. 2

Гепатит чем победить?

Прошу помощи у травников и просто добрых людей: кто знает, как и чем вылечить гепатит С?

К.Т.
663340, Красноярский край,
г. Кайеркан, а/я 3165



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Публикация
Министерством РФ по делам
печати, полиграфии и
связи с массовыми коммуникациями
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 361 Тираж 363.192 экз.
Учредитель и издатель:

ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17 00,
фактически
пятница
-17 00

Еженедельник,
объем 1 п. л.

<http://www.aibolit-arh.ru>
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т/факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верецагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Емельянов Е.Л.
Зав.компьютерным отд. Лузин Ю.К.
Дизайн-верстка Шошина О.Ю.
Web редактор Клепиковский А.И.

Айболит!

№50(334)
11 декабря 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белосовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

• И для детки есть газетка

• Для лечения кровотечения!

• Кисель и голодовка исцелили ловко 2-3

Сам себе доктор:

• Без лести о клоке шерсти

• Бородавки с руки свели узелки

• Астма бронхиальная больше не scandalная! 4-5

Школа оздоровления: «Как лечиться и не отравиться»

• Чем мята богата

• ...А скромная крапива двудомная?

• Лекарство или яд? 6-7

Посидим, поохаем...

• Мучает меня склероз

• И миома, и папиллома 8



Народ на выдумки хитер

Работаю я на почте и с вашей газетой хорошо знакома. Всем предлагаю подписаться. Народ ведь на выдумки хитер, из ничего всегда может сделать что-то и по больницам не лежать. Да и сама многими рецептами пользуюсь, спасибо!

Е.М. Рахманова, Пермская обл.

Кто б ни попросил девясил...

Высылаю травы: адонис, девясил, донник, кендырь, наперстянку шерстистую, чабрец. стакан сушеной травы с инструкцией по применению - 30 руб. В письмо-заявку вложите конверт с о/а и квитанцию о переводе.

Дмитрий Николаевич Тимченко,

623101, Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Емлина, д. 3а, кв. 93

Наказ: сойди, псориаз!

Я болела псориазом 9 лет. Господи, через какие муки прошла, сколько денег потратила на бесполезное лечение. Эта болезнь довела меня до нервного срыва. Если бы адрес Н.П. Решетиловой мне не подсказали (Брянская обл., г. Стародуб, ул. Краснооктябрьская, д. 44, кв. 13, телефон 2-32-28), меня бы, наверное, не было в живых. Эта женщина лечит и др. кожные заболевания. Дай Вам Бог здоровья и счастья, уважаемая Наталья Павловна!

С. Клименко, г. Москва

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - ежемесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта ежемесячная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс 34259);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс 29722);

«Живица» (индекс 27807).

Спрашивайте каталог в почтовых отделениях связи и в киосках «Роспечать».

«Дюймовочка»

№6

вышла

10 декабря

Читайте в номере:

С детской хворью я поспорю: Вот и сгинул паразит - надоедливый стоматит!; И ведь выходили ребеночка, спасли...

На прием с дитем идем: Решит проблему гигиена; Злые травмы бытовые.

Боль ушей гони взащей! Отит будет бит!; Солист - лавровый лист.

А так же: Новости печати вам придется кстати.

Приобретайте в розничной продаже.

Помогите вернуть красоту!

У меня всегда были очень красивые, густые и длинные волосы. Но где-то год назад пристала ко мне себорея. Голова постоянно зудит, чешется - просто невозможно, особенно во время летней жары.

Врач ничего, кроме «Низорала», посоветовать не смог. Волосы стали ломкими, очень редкими, тусклыми и безжизненными. Я даже боюсь расчесывать - так выпадают!

Не знаю, что и делать, просто в отчаянии! Милые, отзовитесь, помогите вернуть красоту!

Евгения С., 19 лет, 353410, Краснодарский край, г. Анапа, ул. Трудящихся, д. 2/1, кв. 13

Предлагаю целебные травы

Всем желающим вышлю: сабельник (корни, стебли и листья), болиголов (стебли, листья, семена), белену (семена), а также дурнишник, цикорий, таволгу вязолистную, марьян корень. Пишите, обязательно помогу. От вас: конверт с о/а.

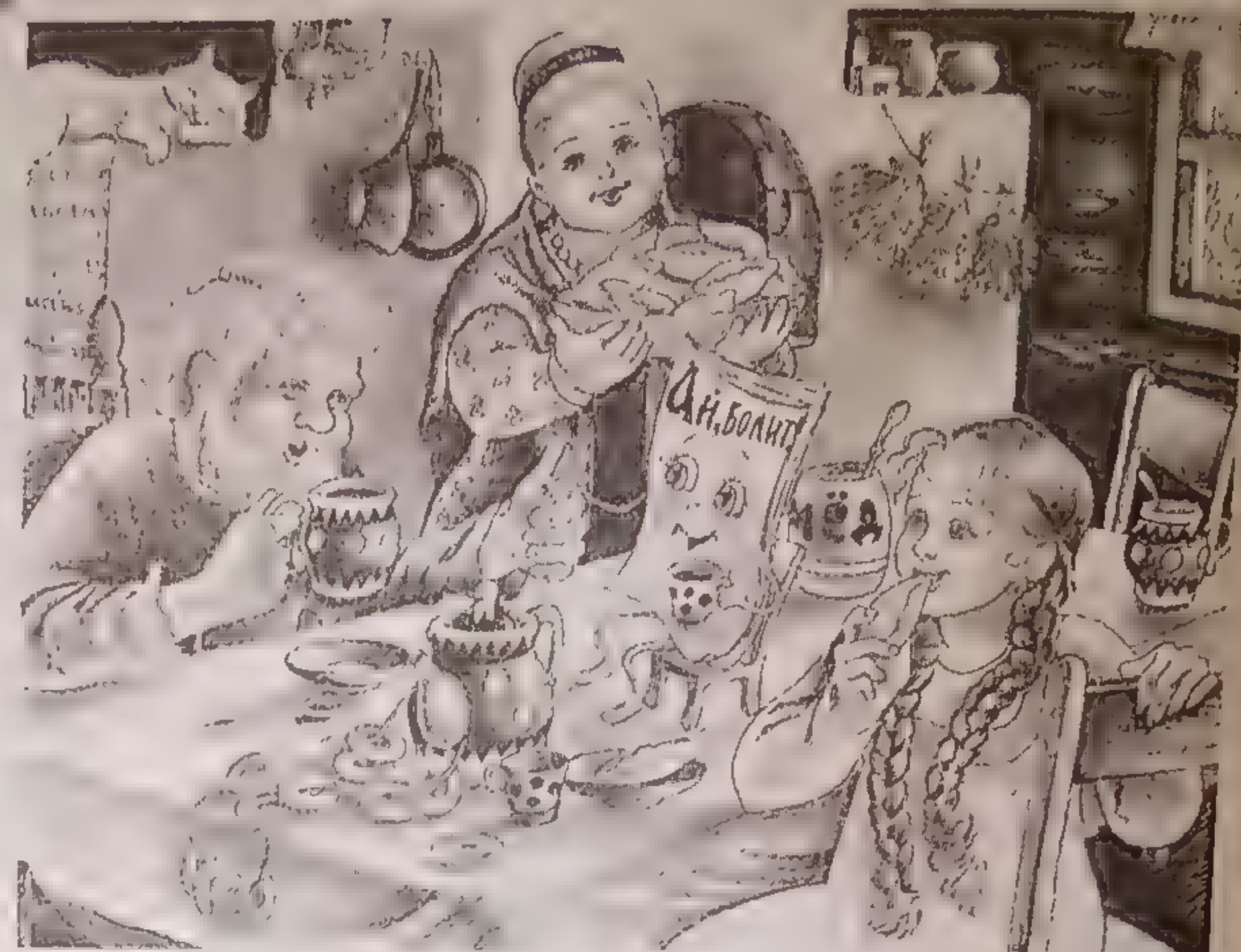
Алексей Николаевич Неволин, 653026, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. 1-я Черкасовская, д. 37

Здравствуй,

Сердечное спасибо!

Большое спасибо и низкий поклон читателям за доброту и сердечность. Благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу и прислал мне лекарства. Их уже достаточно - пожалуйста, больше не высылайте. Я не могу получать и не заплатить, а средств пока не хватает.

Валентина Куколь,
Оренбургская обл.



И для детки есть газетка

От читателей газеты нам поступает немало недоуменных вопросов: «Почему так мало пишете о лечении детей?!» Товарищи дорогие, очевидно, вы еще не знаете, что с 24 сентября этого года мы стали выпускать специальную газету «Дюймовочка. Житейские советы по уходу за детьми и лечению». Пациенты «Дюймовочки» отнюдь не только малыши, а ребята вплоть до подростков. Опекает она и женщин на сносях. И богата не только житейскими советами мам, пап, бабушек и дедушек, но и рекомендациями специалистов, опытных детских докторов. К тому же она одинаково активно помогает и уберечь ребят от хворей, и вылечить их от различных заболеваний. Так что «Дюймовочка» - столь же необходимое для семьи издание, как и «Ай, болит!». Впрочем - покупайте, читайте и судите сами.

От редакции

Дорогие читатели! К нам в редакцию приходит очень много писем с горячей благодарностью и с не менее горячей просьбой: «...больше не надо!!!» Замечательно, что вы рады помочь. Но не поставите ли вы человека в неловкое положение! Пожалуйста, прежде чем высылать посылку, бандероль, напишите письмо нуждающемуся в помощи: спросите, нужно ли это средство. Поймите нас правильно, мы не можем поместить в газете все подобные письма-просьбы, а люди переживают.

Иголки ели недуг съели

Хочу подсказать З.В. Деминой из Коломны, как вылечить почки. Раньше я сама страдала этим, по три месяца в больнице лежала. А как-то выписалась после очередного курса и стала перебирать свои «талмуды». И нашла рецепт, помогающий при почечных заболеваниях. **Залила 0,7 л воды 5 ст. л. измельченных иголок ели (можно сосны или пихты), 3 ст. л. плодов шиповника и 2 ст. л. луковой шелухи. Проварила минут 10 на медленном огне, настояла ночь, процедила. И пила без меры 4 месяца.** Об алкоголе в это время даже думать нельзя.

Только этим отваром и вылечилась: вот уже 5 лет, как в больницу не обращаюсь.

Г.А. Крестьянинова, Челябинская обл.

Сбор от миопатии

Хочу дать хороший совет для Н.А. Кузнецовой, что с миопатией сладить не может. Возьмите кукурузных рыльцев, льнянки, шалфея, спорыша и корня аира - все по 100 г. Три ст. л. сбора залейте с вечера в термосе 3 стаканами кипятка. С утра процедите, разделите на 4 приема (дневная доза) и пейте за час до еды и на ночь. Надеюсь, это проверенное средство поможет вам.

Марина, Ростовская обл.



30 лет у меня появилась аллергия. После приема таблетки анальгина от головной боли я вдруг начала покрываться волдырями и распухать на глазах. К тому же крапивница (так назвали это аллергическое заболевание врачи) протекала очень тяжело - с высокой температурой и страшным зудом.

Кроме лекарственных препаратов я стала реагировать и на цветение садов, и на кофе, орехи, семечки, рыбу, яйца. Врачи назначили строгую диету и прием антигистаминов. Но что это за жизнь? И с чего вдруг началась аллергия?

Предрасположенности к ней в детстве у меня не было. Значит, я что-то такое сделала со своим

организмом, что он так отреагировал. Вскоре поняла, что слишком увлекалась лекарствами. Ребенком была болезненным, а в детский сад ходить было надо - мама и папа работали много, и больницы тогда не поощрялись. Поэтому стоило появиться у меня насморку, мама сразу давала мне таблетку тетрациклина - для профилактики. Да и повзрослев, я тоже любила лечиться: ангина - сразу 3 таблетки тетрациклина, кашель - обязательно антибиотики. Допринималась...

А как избавиться от этой напасти? Сначала я решила поголодать - Брэгг был уверен, что так выводятся токсины из организма. На-

чала с небольших голоданий, чтобы привыкнуть. Ничего не ела с вечера пятницы по утро понедельника.

Когда организм уже не так бунтовал, стала устраивать недельные голодания. Самое

себя удивительное средство, которое действительно помогает при аллергии - бальзам на основе овсяного киселя. Мой курс лечения этим средством - месяц. После выхода из голодания, на следую-

Кисель и голодовка

большое - 10 дней. Я посчитала, что этого достаточно: выпила после такого голодания как-то чашку крепкого кофе (ну так захотелось, что не побоялась приступа крапивницы) - и ничего, вскочило два небольших волдыря за ухом и все. Даже лекарство не понадобилось. Сейчас я голодаю по 10 дней регулярно каждый сезон года - в июне, сентябре, декабре, марте.

А недавно открыла для

щий месяц, - обычно это июль, октябрь, январь, апрель - я ем этот кисель.

И после года лечения у меня нет проявлений крапивницы. Я абсолютно свободно ем мои любимые семечки и не опасаясь, что будут волдыри. Да и анальгин пришлось недавно принимать при сильной зубной боли - и тоже вполне удачно. Крапивница больше не появилась.

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Попытаюсь ответить Н.С. Галимовой из Татарстана.

При кровотечениях надо употреблять аскорбиновую кислоту, а также продукты и растения, содержащие витамин К. Он улучшает свертываемость крови, а обычная потребность его

в день - 0,2-0,3 мг. Возрастает она при

кровотечениях, нарушениях желчеобразования и выведения желчи, болезнях кишечника, при длительном приеме антибиотиков, при беременности.

Что здесь поможет? Судите сами, в 100 г продукта содержание витамина К составляет: в свиной печени - 0,6 мг, в помидорах и томатном соке - 0,4-0,63 мг, в зеленом горошке - 0,1-0,3 мг, в свинине, говядине, баранине, моркови и треске -

0,1 мг. Продукты эти лучше употреблять с растительными маслами, в которых тоже есть витамин К: с соевым, кукурузным, хлопковым. Подсолнечное и оливковое - нежелательно.

Больше всего витамина К в крапиве двудомной. Из молодой весной можно варить

зеленые щи, а из сушеной готовить отвар или настой. И еще: при кровотечениях не стоит принимать аспирин, есть чеснок, горький красный перец и лук - так как они разжижают кровь.

Такой вот маленький вопрос, и такой длинный получился ответ. Иначе нельзя, кровотечения - далеко не пустяк.

Н.В. Горелкин,
г. Воронеж

Не один помощник - тмин!

Кто-то спрашивал, как избавиться от слезотечения. Очень просто! Вскипятите в стакане воды столовую ложку семян тмина, затем в горячий непроцеженный отвар всыпьте чайную ложку измельченной травы очанки и столько же листьев подорожника. Дайте сутки настояться, процедите, профильтруйте через вату и закапывайте в глаза 3-4 раза в день.

Н.А. Карелина, г. Новосибирск



Тмин

Бальзам готовлю так

Питьевую воду «Росинка» подогреваю до температуры парного молока. Затем в пятилитровую банку заливаю три четверти

фильтрую через дуршлаг, добавляю небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток в дуршлаге. Промытую жидкость переливаю в чистую банку. Выдерживаю

исцелили ловко

этой воды и высыпаю полкило (одна пачка) «Геркулеса», туда же для улучшения брожения добавляю 7 ложек овсянки грубого помола, полстакана «Бифидока», плотно закрываю крышкой и оставляю на двое суток в теплой кухне. Зимой банку ставлю у отопительной батареи на сутки. Появление пузырьков и расслоения во взвеси - признаки доброкачественного брожения. Потом все

ее 16-18 часов. В ней образуется два слоя: верхний - жидкость (сливаю) и нижний - плотный рыхлый белый осадок - концентрат овсянки. Осадок переливаю в банку и храню под крышкой в холодильнике (срок хранения - 3 недели).

Кисель варю обычным способом: заливаю стаканом воды 2-3 ст. ложки концентрата, размешиваю и варю, чуть закипел - снимаю.

Знать, как ранки заживлять

Хочу помочь Нине Н. из Свердловской обл. У меня тоже были трещины в прямой кишке. Боли терпела невыносимые. Но знакомые подсказали народное средство - календулу. 20 г цветков я заливала 100 мл подсолнечного масла, настаивала 2-3 недели, иногда помешивала. После смачивала ватку и вводила в задний проход. От такой процедуры все трещины зарубцевались. А боль хорошо сняли свечи с облепиховым маслом.

Л. Михайловна,
Кабардино-Балкария

Находка - мед да водка!

Есть у меня отличное средство от простуды и бронхита. Как прознаю, что из домашних кто заболевает, сразу делаю настойку: 8 листиков алое и пару лимонов с кожурой перекручиваю на мясорубке, массу выкладываю в банку, заливаю бутылкой водки и кг меда. Размешиваю хорошенько, чтобы разошлось, и ставлю в тепло недели на две. А потом лечу такими дозами: взрослым - по ст. л. за полчаса до еды, детям - по ч. л. И вот уже 10 лет наша семья с простудами не знает. А настойку эту можно и для профилактики пить.

Г.М. Агнаева,
Пермская обл.



Календула

Нахрапом справлюсь с храпом

Хочу помочь Л.А. Буйновой из Пензенской обл. избавиться от храпа.

Заговор на спящего
Крещеный человек должен крестить голову храпящего и говорить: «Храпи, храпун, хрпка, не храпи сия глотка. Храпи конь во поле, во широком раздолье, забери храп с раба Божьего (имя). Аминь».

Заговор на воду или молоко

«Рыба в воде не мается, зубами не кусается, челюстью не скрипит, ночами да днями не храпит. Как рыба молчит, так и раб Божий (имя) молчит. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Для храпящей женщины это делается в среду, пятницу и субботу. Для мужчины - в понедельник, вторник и четверг.

Т.Н. Кольчугина,
Ставропольский край

Здравствуй, доктор Айболит!

В 150-200 г тепло-го киселя добавляю столовую ложку льняного (или подсолнечного масла холодного отжима), немного соли, щепотку сухого укропа и петрушки и ем его с ржаными сухариками. Вот и весь завтрак.

А обед и ужин - овощи и фрукты.

За этот месяц я отлично худею и здоровье становится - хоть летай. Кроме аллергии я избавилась от остеохондроза и гастрита. В общем, спасибо голоданию и бальзаму.

П. Евтюхова,
г. Курск



Чем мята богата

В начале 60-х годов мы с женой, Альбиной Михайловной, часто вечерами поднимались на второй этаж к Анне Ивановне: она приглашала нас на чай с мятой и кукурузными рыльцами. Мы долго засиживались за разговорами, наши кружки незаметно пустели. Анна Ивановна охотно подливала себе и нам ароматный лагурный напиток. Как-то раз засиделись особенно долго. Надвигалась ночь, и пора было отправляться спать. Мы с Альбиной попытались встать, но не тут-то было: стул притягивал словно маг-

нит. И какая-то незнакомая неприятная слабость, даже легкое головокружение.

- Ой, что со мной?! - с трудом ворочая языком, спросил я.

- И со мной? - добавила Альбина.

- И со мной? - отозвалась Анна Ивановна.

Мы рассмеялись, догадываясь, что наше загадочное состояние вызвано тем самым напитком с мятой и кукурузными рыльцами, который мы с большим удовольствием пили весь вечер. Решили померить артериаль-

ное давление. К нашему изумлению, оно оказалось у всех одинаковым - 90/60. Такого давления у меня никогда не было (мои обычные цифры - 140/90, а при волнении - 160/90). Держась за руки, так как нас качало из стороны в сторону, мы с трудом добрались до своей квартиры и тут же заснули. Наутро, однако, проснулись свежими и бодрыми.

Уже тогда я подумал, что и мята, и кукурузные рыльца - столь популярные лечебные травы - могут вызвать серьезные нарушения функций организма. Еще раз мои

Этим напитком ее спас за несколько часов от тяжелой токсикоинфекции - холеры - ее отец. Я многократно убеждался в поразительной эффективности сбора при желудочно-кишечных заболеваниях. Однако было подмечено, что после 10-15-дневного приема настоя развивается общая слабость, появляется головокружение. При дальнейших наблюдениях выяснилось, что не только мята, но и репешок, а также подорожник могут резко снижать давление. Это снижение не в силах уравновесить даже зверобой, который обычно повышает давление крови.

Без репешка ни туда и ни сюда

Без репешка обыкновенного не обойтись при остром и хроническом панкреатите.

Он единственный быстро снимает мучительные боли, возникающие при этом заболевании. Однако при первых признаках снижения артериального давления (головокружение, слабость) необходимо сделать перерыв на 15-20 дней. Затем вновь приступать к приему репешка. А лучше готовить сбор, в котором репешок уравнивается зверобоем, продырявленным, аиром болотным, девясилом высоким, родиолой розовой, элеутерококком колючим.

предположения подтвердились в 1972 г., когда я прочитал прекрасную книгу Нины Георгиевны Ковалевой «Лечение растениями. Очерки по фитотерапии».

Однажды Нина Георгиевна по моей просьбе предложила напиток (горячий настой) из пяти трав: ромашка аптечная (цвет), подорожник большой, мята перечная (лист) - по 50 г каждого, репешок обыкновенный и зверобой продырявленный (трава) - по 25 г.

Алоэ стало одним из самых распространенных домашних лечебных средств. Соком или настойкой листьев алоэ на вине в сочетании с медом лечат малокровие, туберкулез, воспаление легких, язву желудка и многие другие заболевания. Однако не стоит считать алоэ панацеей. Это растение не принесет облегчения гипертоникам. Поскольку алоэ вызывает прилив крови к орга-



волчегодник, крушина ломкая, чемерица, чистотел.

В. Куриленко,
травник-целитель,
«Здоровый образ жизни»



ШКОЛА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Поскольку в травах целебные вещества находятся в естественном виде, многие считают, что они вреда организму принести не могут. И очень ошибаются.

Н е всегда при заболеваниях почек следует рекомендовать такие лекарственные травы, как листья брусники, полевой хвощ, ягоды можжевельника. В период острого воспаления прием настоев и отваров из этих растений может привести к резкому ухудшению состояния больного.

При гипертонии противопоказано длительное применение бессмертника.

Такое, казалось бы, безобидное средство, как валериана, тоже может таить в себе опасность. Препараты и валерианы, принимаемые в больших количествах и

продолжительное время, угнетающе действуют на функции органов пищеварения, могут вызывать головную боль. Вместо того чтобы успокаивать нервную систему, при передозировке они, наоборот, начинают действовать возбуждающе и нарушают деятельность сердца.

Зверобой продырявленный - прекрасное средство лечения заболеваний желудоч-

но-кишечного тракта. Но при длительном применении отвары и настои зверобоя могут вызывать сужение кровеносных сосудов и повышение артериального давления.

Из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Девясил и душицу нельзя употреблять беременным женщинам.

Лекарство или яд?

нам таза, его нельзя применять при геморрое, маточных кровотечениях, беременности.

В онкологии часто применяются ядовитые дикорастущие растения - болиголов крапчатый, аконит, вех ядовитый. В этих случаях передозировка особенно опасна - возможны тяжелые отравления.

Опасность при сборе и приеме представляют и такие растения, как белена, дурман,

И НЕ ОТРАВИТЬСЯ



Элеутерококк

...А скромная крапива двудомная?

Мы много читаем и слышим о крапиве двудомной. Она содержит витамины, так нужные нам весной, является сильным кровоостанавливающим, рано- и язвозаживляющим, обезболивающим, противовоспалительным и противозапорным средством. Но если крапиву двудомную есть и пить без меры при беременности, то можно вызвать преждевременные роды. А у людей среднего и пожилого возраста, страдающих атеросклерозом, стенокардией, инфарктом, нарушением мозгового кровообращения, любимая нами крапива может вызвать тромбоз, закупорку артерии, снабжающей кровью жизненно важные органы - сердце, мозг, легкое, почку. То же самое скажу и про сильные кровоостанавливающие растения: горец почечуйный, горец птичий. Эти растения, как и крапива, одновременно с кровоостанавливающим действием усиливают тонус гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, матки, артерий. Но это же способствует возникновению приступов стенокардии, спастическим запорам, выкидышам и преждевременным родам.

Если имеются показания для применения этих растений у пожилых людей (кровотечения, атонические запоры, мочекаменная болезнь), необходимо их сочетать с мягким антикоагулянтном - донником лекарственным и прекрасным спазмолитиком - одуванчиком лекарственным.

Как-то мне попала статья в журнале «Растительные ресурсы», где приводились данные о содержании эстрогенов в различных растениях. Оказалось, что корни солодки голой со-

держат эстрогенов в 10 раз больше, чем клевер, хмель, шалфей, мята. Я тогда подумал: «Мужчины, не увлекайтесь солодкой, в ней очень много женских половых гормонов, что рано или поздно приводит к импотенции». Молодым женщинам нельзя злоупотреблять перечисленными травами, особенно во время беременности, при мастопатии, кистозах яичников, эндометриозе: можно вызвать выкидыш, кровотечение, а также обострение перечисленных болезней.

Неожиданно возникают противопоказания к применению растений, которые славятся как эффективные и безвредные.

Лист брусничный не всегда отличный

В 1973 г. ко мне обратилась молодая женщина по поводу хронического пиелонефрита и цистита. Я назначил сбор, состоящий из листа брусники обыкновенной - 9 частей, листа подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, хвоща полевого - по 1 части.

Через месяц все явления пиелонефрита и цистита прошли, анализы нормализовались. Для закрепления результата лечения я рекомендовал продолжать принимать сбор еще 3 месяца, а затем явиться на повторный осмотр. Через 3 месяца женщина не пришла, а обратилась только через полтора года. Как выяснилось, все это время она пила сбор. Обострения и рецидива пиелонефрита и цистита ни разу не было. Однако ее беспокоит, что они с мужем совершенно здоровы, а желанная беременность никак не наступает. У них возникло подозрение, не виноваты ли в этом травы. Я заволновал-

ся и бросился изучать литературу. Пересмотрев множество книг, наконец нашел, что брусничный лист, пока его применяют, препятствует оплодотворению. Отменил сбор и через месяц наступила беременность, которая протекала без осложнений и закончилась рождением здорового мальчика.



Горец почечуйный

Вот еще что...

Растения, снижающие свертываемость крови (конский каштан, донник лекарственный и белый, ива козья), нельзя применять в чистом виде в повышенных дозах. Они могут вызвать тяжелые осложнения (кровотечения, мелкоочечные кровоизлияния в жизненно важные органы). В сборах им следует противопоставить кровоостанавливающие растения: горец почечуйный, горец птичий, горец перечный, тысячелистник, подорожник и др.

При поносах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтероколите, гастрите с повышенной кислотностью показаны вяжущие растения: кора дуба летнего, соплодия ольхи клейкой, корни лапчатки прямостоячей (калган), кровохлебки лекарственной, горца змеиного, трава зверобоя продырявленного, горца птичьего, плоды щавеля конского. Но если мы не ограничим концентрацию этих растений и время их применения, то возникнут нежелательные последствия: приступы желчной колики, тяжелые атонические запоры, резкое снижение аппетита, задержка пищи в желудке и кишечнике, острый панкреатит.

Дубящие вещества их стягивают слизистую (покровный слой), закрывают щели между клетками, сужают просвет желчного и панкреатического протоков. Затрудняется отток желчи, она накапливается в желчном пузыре и растягивает его. Накопление в поджелудочной железе соков может привести к застою панкреатит. Затруднение перистальтики

кишок может вызвать частичную непроходимость.

Для предупреждения этих осложнений необходимо вяжущие растения применять короткими курсами - не более 5 дней. В сборы вместе с вяжущими включают обволакивающие, спазмолитики: плоды подорожника большого, льна посевного, цвет и лист мать-и-мачехи обыкновенной, коровья метельчатого, одуванчика лекарственного и др. Обволакивающие как бы смазывают покровный слой эпителия, способствуют скольжению соков и пищи, облегчают перистальтику, действуют отхаркивающе.

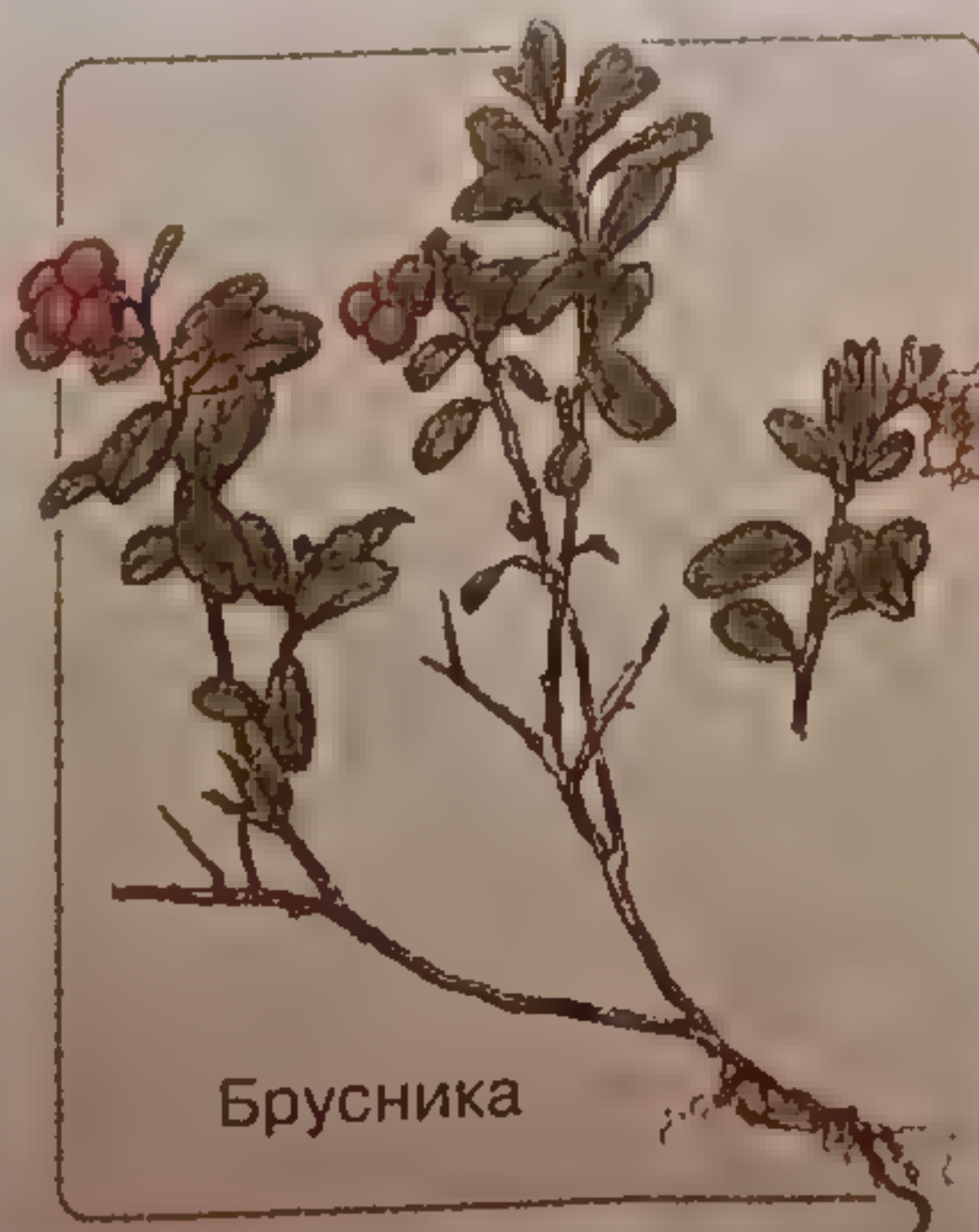
Назначение одних обволакивающих в больших концентрациях вызывает спазмы желудка, кишечника, желчного пузыря, колики, понос, тошноту, рвоту. Поэтому применять их надо в небольших дозах и в сочетании со спазмолитиками (зверобой продырявленный, подорожник большой, одуванчик лекарственный, мята перечная, валериана лекарственная) и с небольшим количеством вышеперечисленных вяжущих растений.



Мать-и-мачеха

Несмотря на высказанные выше некоторые предупреждения, лечение растениями является и самым эффективным, и самым безопасным видом помощи при многих болезнях. Только при онкологических и некоторых других заболеваниях, требующих обязательного оперативного вмешательства, применения химио- и лучевой терапии, обращение к лекарственным растениям является необходимым, однако второстепенным методом лечения. Во всех других случаях фитотерапия, по моему глубоко убеждению врача с более чем полувековой практикой, - это основной современный метод лечения.

Карл Трескунов,
г. Черноголовка



Брусника

Выручила уловка - марганцовка

Практику я проходила на заводе изолирующей. Работать приходилось с силикатным клеем, стекловатой, асбестом. Перчатки часто рвались, и все пальцы стали сильно чесаться. А потом появились мелкие водянистые пузырьки - до гидроэкземы дело дошло. Руки в кровь расчесывала, делать ими ничего не могла. Конечно, мази мне различные выписывали. И чистотелом мазала, и йодом. За год каких только экспериментов не провела над собой - ничего не помогало. Мелкие-мелкие водянистые пузырьки просто ежедневно вылезали наружу, лопались, а на их местах появлялись ранки. Кожа снималась с пальцев, а сами они были похожи на мелкое сито - все в дырочках.

А вот что помогло. Я кипятила воду, добавляла марганцовку - от розового до темного цвета раствор. И прямо в этот кипяток опускала пальцы по одному, иначе не вытерпеть. Больно было так, что казалось, сердце остановится, слезы текли, выть хотелось, но терпела. Иногда вместо марганцовки добавляла соль. Главное-то, чтоб был почти кипяток.

Кожа после таких процедур становилась очень сухой. Я мазала руки любым нутряным салом, подсолнечным маслом, выдержанным на паровой бане, или жирным детским кремом. Надевала хлопчатобумажные перчатки и так спала ночь.

Рецепт этот испытали и мои знакомые, и родственники. Им и панариций под ногтем вылечили. Только захватить нужно начало болезни. А потом прикла-

дывать мазь Вишневского или лить алоэ. И через 2-4 дня все проходит без операции.

*И.М. Милованова,
Кемеровская обл.*

Овощная кожура - не мишура!

Несколько лет Андрей Степанович на Севере рыбу промыслял. С тех пор кости стали лучше любого барометра изменение погоды предсказывать - перед ненастьем их ломит так, что впопугу криком кричать.

Врач в городской поликлинике сказал: это из-за недостатка кальция и витамина Д, и выписал специальные препараты. Ходил Андрей Степанович за тем лекарством в аптеку, но так и не купил.

- Цена уж больно кусается, - объяснил он мне. - Пришлось искать что-нибудь попроще и подешевле. Расспросил друзей, знакомых, родственников - столько наставлений наслушался!

Для начала настойку сделал: натер на мелкой терке стакан хрена, залил его поллитром денатурата и поставил в темное место на неделю. Потом растирал ею перед сном больные места. А еще "подкармливал" свои косточки ваннами из овощной кожуры - любая для этой цели годится. Не выбрасывал в мусорное ведро остатки капустных листьев, картофельные очистки, шкурку от яблок и кабачков, а заливал их вечером горячей водой, ставил на слабый огонь и доводил до кипения, но не кипятил. Потом накрывал ватным одеялом и давал с часок настоять-

ся. А вечером, перед сном, по 15 минут держал в нем сначала руки, а потом ноги.

Делал и другие ванночки. Но сперва мазь изготовил: стакан перегоронок грецких орехов залил стаканом растительного масла, настоял 10 дней. И уж только после этого приступил к ванночкам: наливал в один тазик холодной воды, а в другой - горячей. И опускал попеременно больные суставы - на 3 минуты в горячую воду, затем на минуту - в холодную. Раз шесть так чередовал, потом насухо вытирал руки и ноги и смазывал



суставы той самой заранее приготовленной мазью. Потом-то я узнал, что растительное масло можно было настаивать на семенах клена или ясеня - эффект вышел бы тот же.

И вот не беспокоят больше косточки, ушла из них ломота.

*В. Александров,
Ленинградская обл.*

Бородавки с руки свели узелки

Было это еще в юности. Переехала я тогда жить в Нижний Тагил из Свердловска и познакомилась с одним молодым человеком. Сергей был очень внимательным, каждый вечер встречал с работы, дарил цветы. Но я заметила, что руки он все время старается спрятать. И вот однажды как бы невзначай взяла его за ладошку, взглянула - батюшки! - рука-то вся в бородавках, живого места нет. И на второй то же самое. «Сергея, что ж не выводишь?» - спросила. «Так не умею!»

А я еще в деревне слышала об одном способе борьбы с этой напастью - и решила попробовать. Взяла белую нитку, посчитала у Сергея все бородавки и над его руками завязала столько же узелков. Затем попросила Сережу намочить руки, а сама нитку смыла в унитаз. Еще на всякий случай бородавки ляписным карандашом намазала.

Прошло недели полторы, я уж и забыла о своем эксперименте. Но вот Сергей в очередной раз встречается меня после работы и кисти рук вверх поднимает: смотри, мол. Удивительно: кожа чистая, гладкая, никаких следов болячек!

Вскоре мы с Сережей поженились, родился сын. И когда классе в третьем у него на пальчике бородавка вскочила - тот же самый способ помог.

*А.М. Елохина,
г. Нижний Тагил*

Без потуг разварим лук

В молодости я по наивности полагал, что астмой болеют одни старики. До преклонного возраста дожил брат моего деда по материнской линии. Он часто приезжал из деревни в гости, и я испытывал острую жалость, когда у него кашель перерастал в мучительные приступы удушья.

Таблетки дедушке не помогали. А у меня уже имелись кое-какие рецепты. Волей-неволей пришлось испытать их на нем. Первым делом приготовил самое простое средство: 400 г очищенного репчатого лука провернул на мясорубке, добавил литр воды, 100 г сахара и 100 г меда. Поставил кастрю-

лю на плиту и прокипятил три часа на медленном огне.

Лук полностью разварился, но образовавшуюся жидкость я для чистоты процедил. Велел принимать по столовой ложке 3-4 раза в день незадолго до еды. В следующий приезд старика с интересом принялся выспрашивать, помогло ли ему это луковое средство. И очень обрадовался, узнав, что очень хорошо помогло. Нет, астма не ушла полностью, но во время приема лекарства и еще некоторое время спустя дышалось легко, ни одного приступа не было. Но через 3-4 месяца они возобновились. «Сделай мне лекарства побольше, чтоб навсю зиму хватило», - попросил родственник. Сварил я ему это нехитрое зелье

Астма бронхиальная

из двойного количества лука и ради эксперимента вместо обычной водопроводной воды использовал крепкий отвар ягод калины, тоже применяемых при бронхиальной астме. Результат превзошел все мои ожидания: дедушка до весны позабыл о своем недуге. Возможно, и дольше бы продержался, если б не заболел гриппом, осложненным бронхитом. И тогда я научил его готовить другое средство.

Вот былина: спасла калина!

Не найти, наверное, башкирской или татарской деревни, где не была бы в почете калина. Парят ее

в печи и пекут пироги чуть ли не ко всем праздникам. Но пирогами астму не вылечишь. Зато из калины можно приготовить лекарство, которое я и порекомендовал деду. Разминал он столовую ложку спелых ягод, заливал стаканом воды и размешивал там же столовую ложку меда. Доводил до кипения и варил на медленном огне, чтобы едва пыхтело, 20 минут. Потом тщательно перемешивал, процеживал и полностью съедал за день - через полтора-два часа по столовой ложке.

И еще: астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих калиновых ягод, также по столовой ложке 6-8 раз в день.

Рим Ахмедов



Без лести о клоке шерсти

Пенсию сейчас, даже самую маленькую, приносят на дом. Вот и привык я регулярно видеть Танечку, всегда аккуратную и вежливую, с постоянной очаровательной улыбкой на лице.

Но однажды заходит ко мне какая-то потухшая, печальная, а на икре ноги - повязка не первой свежести.

- Что случилось, Танюша? - спрашиваю.

- Да вот, почти месяц назад собака укусила. И никак ранки не заживают, гноятся. Еще повезло - хоть не бродячая.

- Еще как! - соглашаюсь, припоминая, как самого за икру хватанула огромная псина. Рана месяца два гноилась. А потом по совету приятеля стал повязки с барсучьим жиром делать - и дней за десять все затянулось. Но это был второй его рецепт. А первым - взять клочок шерсти той собаки, сжечь и пеплом засыпать рану - я воспользоваться как-то не рискнул.

В общем, предложил я Танюше оба этих способа. А через неделю встречаю на улице - довольная, аж светится:

- Ой, спасибо, Николай Степанович! Всего раз пеплом посыпала - и за считанные деньки рана зажила!

Что ж, порадовался я за Танечку. А другой мой, выходит, дважды был прав!

Н.С. Болдарев, Саратовская обл.

Вкусное лечение от анемии

Есть у меня рецепт от анемии, испытанный на себе.

400 г нутряного свиного несоленого жира (или сала) и целиком 6 больших зеленых яблок (симиренко или антоновка) нарезаю кусочками, перемешиваю и томлю до коричневого цвета на медленном огне или в духовке, чтоб не пригорело.

Затем 12 яичных желтков

растираю со стаканом сахарной пудры (можно сахара) и добавляю 400 г измельченного шоколада. Шоколад сначала держу в холодильнике, а потом тру на мелкой терке.

Далее процеживаю через сито или марлю жир с яблоками и хорошо перемешиваю с составом из желтков, сахара и шоколада. Смесь эту намазываю на хлеб и ем с каждой едой, 3-4 раза в день. Да обязательно запиваю почти горячим молоком.

Действие хорошее, и вкусно очень!

М.В. Жидкова,
Ростовская обл.

Конопля - здоровья для

Хочу поделиться своим способом, как вывести камни из почек и из печени. Пропустите через мясорубку стакан конопляного семени и смешайте с тремя стаканами непастеризованного сырого молока. Уварите все до двухсот грамм, процедите и пейте раз в день в течение пяти суток. Только ничего острого есть нельзя. Через 10 дней повторите курс. Возможны очень сильные боли в печени, но надо выдержать.

В.В. Каулина,
Ивановская обл.

Глазам помог яблочный сок

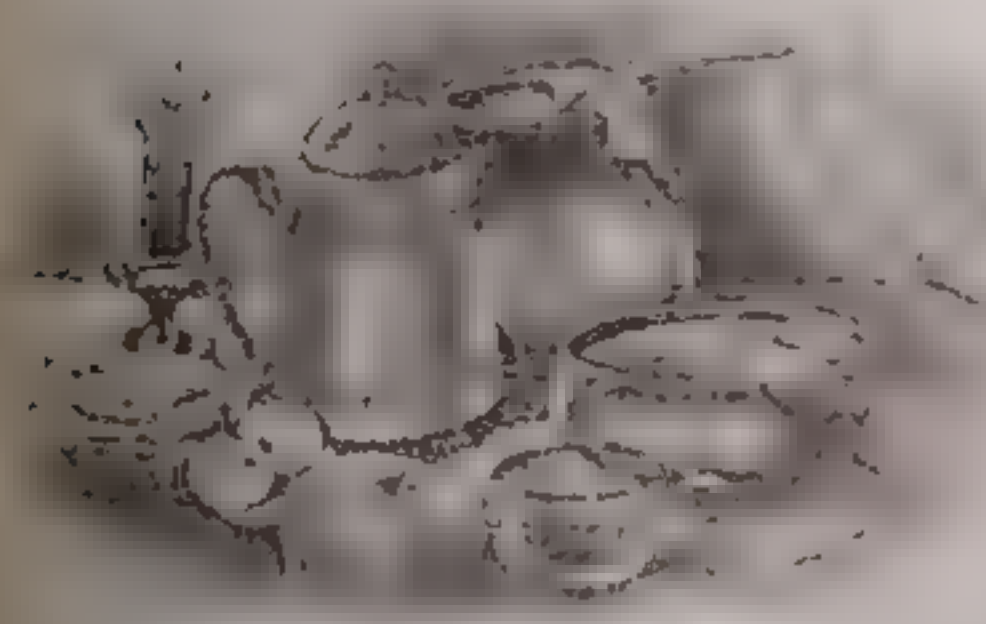
Мне 60 лет. В прошлом году зрение у меня совсем плохое стало: читать не могла, смотреть телевизор - тоже. Все перед глазами расплывалось.

На мое счастье, рецепт старинный попался. Сначала-то я не поверила, что он поможет, но терять было нечего. Решила попробовать.

В спелом яблоке наполовину вырезала сердцевину и налила в него жидкий мед. С другого конца яблока большой иглой сделала три дырочки и поставила его в стакан так, чтоб вытекал сок из дырочек. Как набежало немного сока, стала закапывать в глаза. За день несколько раз закапывала. Одно яблоко - на день. Сначала щипало. Но это не страшно. На следующий день поставила второе яблоко. И делала так до тех пор, пока зрение не стало лучше.

Спустя 3 месяца лечения я свободно читаю и смотрю телевизор без очков!

Тамара Ивановна И.



больше не скандальная!

Алоэ к болезни злое

Помню, готовила бабушка от своей астмы специальное лекарство. Во-первых, не поливала кактусы дней за пять до использования. Затем 1,5 кг листьев пропускала через мясорубку, смешивала с 1,25 кг майского меда и 3,5 литрами крепленого красного вина. Все тщательно перемешивала в стеклянной банке, укутывала ее полотенцем и ставила в прохладное место на 5 дней. А лечилась так. Первую неделю пила 3 раза в день по чайной ложке за пару часов до

еды. Вторую - тоже 3 раза в день, но уже по столовой ложке и за час до еды. Обычно после 2-3-х недель такого лечения бабушке становилось гораздо легче, но напиток свой она пила месяца два - для профилактики.

М.А. Логинова,
г. Бугуруслан

Благодарим Бога и изобретателя Фролова

Хочу поделиться с читателями, как я победила астму - болезнь, которая мучила меня

больше 10 лет. Приходилось ложиться в больницу по нескольку раз в год. Один врач посоветовал заниматься дыхательной гимнастикой Бутейко. Уже через две недели занятий я почувствовала заметное облегчение. Но этот метод изнурительный. Заниматься нужно несколько часов в день.

А весной я узнала про дыхательный тренажер Фролова. В мае увидела в этой газете письмо женщины, которая написала его по почте за 99 рублей прямо с завода-изготовителя по адресу: 443070, г. Самара, а/я 9218. Я заказала прибор и через неделю его получила. Он очень простой, пластмассовый. Заливаешь в

него теплую водичку и дышишь через трубочку всего полчаса в день, а эффект - даже больше, чем от метода Бутейко. Уже через полтора месяца занятий я почувствовала себя практически здоровым человеком, стала спокойно спать, а лекарств употребляла совсем мало. Сейчас, после четырех месяцев занятий, я их совсем не пью.

Муж мой, глядя на меня, тоже стал дышать через тренажер. У него часто скакало давление. Ему тренажер так помог, что мы выписали еще один. Теперь дышим вместе каждый день и благодарим Бога и изобретателя Фролова.

О.С. Степанова,
Самарская обл.

И мифы, и панацея

Подскажите, как избавиться от мифомы, матки и папилломы на голове. Врачам уже доверия нет, остается надеяться только на народные методы лечения.

Галина Тимофеевна Чеботарева,
353680, Краснодарский край, г. Ейск,
ул. Белинского, д. 37

А в наследство - глаукома

У нас в роду глаукома по наследству передается, только в каждом следующем поколении на 10 лет раньше начинается. Как же ее предупредить и лечить?

Л.А. Лукьяненко,
307490, Курская обл.,
Глушковский р-н, п. Теткино,
пер. Сах/завода, д. 11, кв. 1

Одолею бы эпилепсию

Мне 17 лет, а 5 из них я страдаю эпилепсией. Откликнитесь, добрые люди, помогите мне справиться с этой болезнью!

Оксана Юшина,
162684, Вологодская обл.,
Череповецкий р-н, п/о Покров,
д. Покров, ул. Жукова, д. 29, кв. 10

Приглашаем к сотрудничеству!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail: givitca@atnet.ru



У сына шизофрения

А ему еще и 18 лет. По 3-4 месяца в больницах лежит, живет на одних таблетках. Очень прошу, если кто знает, как лечить это заболевание, напишите нам.

Любовь Кирилловна Вялова,
614022, г. Пермь,
ул. Карлинского, д. 83, кв. 46

«Крутит» все суставы

12 лет я болею ревматоидным полиартритом. Поражены все суставы, из дома почти не выхожу. Сейчас вот настойку сабельника пью, а что дальше делать - не знаю.

Н.К. Журавлева,
353241, Краснодарский край,
Северский р-н, п. Афинский,
ул. 50 лет Октября, 32, кв. 69



На лице - шрамы

Подскажите, как избавиться от шрамов на лице или сделать их менее заметными. Они появились после прыщиков, и теперь я никак с ними не справлюсь. Надеюсь, кто-нибудь сумеет мне помочь.

Ирина Михасева,
184207, Мурманская обл.,
г. Апатиты,
ул. Бредова, д. 22, кв. 58

Не хочу на операцию!

Кто знает, как вылечить пуповую грыжу? Мне уже 59 лет, и на операцию ложиться нет никакого желания. Прошу, помогите!

Валентина Гавриловна Ефимцева,
658312, Алтайский край,
Новичихинский р-он,
с. Солоковка

Жжет язык

У меня на языке постоянно выступают белые бляшки. Сначала они маленькие (2-3 мм), потом увеличиваются. А когда пропадают - остаются язвочки. И так уже год. Язык жжет - есть без боли не могу. Врачи поставили диагноз: лейкоплакия, эрозивная форма. Лечение не помогает. Отзовитесь, кто знает, как справиться с моим недугом!

Г.К. Сверчкова,
453730, г. Учалы,
ул. Ахметгалина, д. 11, кв. 54

Мучает меня склероз

Болею я вот уже 8 лет - рассеянный склероз. Сама за собой ухаживать не могу, а ведь у меня двое детей. Помогите советом, травами, очень прошу. Так хочется выздороветь!

В.В. Мозутова,
627191, Тюменская обл.,
Упоровский р-н, с. Пятково

Страдаю от дерматомикозита

Мне 32 года. Вот уже 3-й месяц страдаю от дерматомикозита. Тело постоянно отекает, двигаться трудно. Очень прошу, посоветуйте народный метод лечения. Пишите на адрес моей подруги:

Хаве Арчаковой (для Евы),
366721, Ингушетия,
Назрановский р-н, с. Кантышево,
ул. Джабагиева, д. 134

Как вагинит победить?

Пять лет не могу избавиться от вагинита. Из-за этого и эрозия не заживает. Антибиотики не помогают. Что делать, подскажите, пожалуйста.

Н. Логвиненко,
350901, г. Краснодар,
ул. 1 Мая, д. 234, кв. 128

Газета зарегистрирована
Коллекцией РФ по печати.
Св. № 013362 от 02.03.1995 г.

Регистрирована
Министерством РФ по делам
оптики, печати, полиграфии и
связи от 02.03.1995 г. № 013362
Св. № 013362 от 02.03.1995 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
ул. Плюснина, д. 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 363 Тираж 369.287 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в офисе
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00

Еженедельник,
объем 1 п. л

<http://www.aibolit-ark.ru>
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты
(8184) 55-08-60
Бухгалтерия, т. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна (81842) 333 20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Воробейкина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Емелин Е.А.
Зав. комбинатом Лунин Ю.К.
Дизайн верстки Шанина О.Ю.
Web-редактор Клепиковский А.И.

АЙБОЛИТ!

№51(335)
18 декабря 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aybolit.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболовным и В.Белюсовым

Сегодня в номере:

Здравствуй, доктор Айболит!

- Помогло мне «Наринэ»
- Дам червяку коньяку
- Яблочный сок камни дробит в песок 2-3

Айболит ведет прием:

- Чтоб остеохондроз вреда не нанес...
- Ходи наоборот: задом наперед
- Гастрит гастриту не товарищ 4-5

Конкурс: «Мои заготовки от болячки»

- Навозные ванны для меня желанны
- Сабельник болотный не безработный!
- Пила соки без мороки
- Настойка чеснока - хворь далека
- И бессоннице не поздоровится! 6-8



О травке этой прочли в газете

Хочется поблагодарить через газету А.А. Наволочного из Северодвинска за добрый совет - использовать мокрицу. Наконец мы с мужем избавились от ломоты в ногах и руках. А ведь до этого, казалось, все способы перепробовали, и все впустую. Так что теперь всем советуем подписываться на «Ай, болит!». Его делают и читают добрые люди!

*К.В. Умникова,
Саратовская обл.*

Сын так мучается...

Мой мальчик - инвалид II группы. В 17 лет сын разбился на мотоцикле черепно-мозговая травма, нарушены функции тазовых органов. А два года назад сделали операцию на поджелудочной железе, в результате - послеоперационная грыжа. В феврале этого года ее удалили, но занесли инфекцию - теперь еще и пиелонефрит. Частые приступы, высокая температура. Чем только ни лечили, а сын так мучается. Очень надеюсь на вашу помощь, люди добрые. Все расходы оплачу сразу.

*Галина Туманова,
400022, г. Волгоград,
ул. Миклухо-Маклая, д. 66*

«Дюймовочка» №7 выйдет 24 декабря

Читайте в номере:
С детской хворью я поспорю: У девясила помощи просила; Над дитем соседки - как наседки

Уроки здоровья:
Эпилепсия. Парня спасла печень осла.

Не откажите, детям помогите: Как с гайморитом справиться? Что улучшит зрение?

Чтобы был угодный возраст переходный: Провели лечение от кровотечения; Из-за фимоза - до невроза.

А также: Новости печати вам придутся кстати

Подписка на 1-е полугодие 2002 года - помесечно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, открыта помесечная подписка на газеты:

«Ай, болит!» (индекс 34259);

Спецвыпуск «Ай, болит!» (индекс 29722);

«Живица» (индекс 27807).

Подписаться на «Дюймовочку» вы можете пока только в Архангельской области (индекс 83753),

подписка по России будет открыта на второе полугодие 2002 года. Пока приобретайте «Дюймовочку» в розничной продаже.

Сабельник закончился

Могу выслать наложенным платежом вахту трехлистную, очанку, сныть, цвет черники, спорыш, плаун траву и другие травы. А сабельник болотный закончился. Извините, кому не выслала.

*Вера Николаевна
Костыгова,
162532, Вологодская обл.,
Каду́йский р-н, п. Хохлово,
пер. Малый, д. 4*

Дышать очень тяжело

Мне 74 года, болею стенокардией, раньше спасался только таблетками. Затем в сентябре купил дыхательный тренажер «Самоздрав». Давление снизилось от 170/100 до 140/80, но грудь сжимает при ходьбе или какой-то работе, дышать очень тяжело. Врачи говорят, лучше не будет. Так не хочется этому верить! Может, кто из читателей подскажет, как мне вылечиться?

*Владимир Пванович
Якушев,
445350, Самарская обл.,
г. Жигулевск,
ул. Пионерская, 21, кв. 2*



ЗДРАВСТВУЙ,

Дам червяку коньяку

Приходит ко мне как-то тетя и говорит: «Вот ходила в больницу - лямблии в печени нашли. Таблеток выписали больше, чем паразитов. От них вперед червяков этих, наверное, сгину». А я ей вместо лекарств вот что предложила: 80 г касторового масла (купить в аптеке 240 г на вес - так дешевле) и 80 г коньяка (3 звездочки, не меньше) смешать и залпом утром натощак выпить. Прodelать это три дня подряд. Так не только лямблии, все глисты, какие в организме есть, вымрут. Хорошо бы по-

том еще очистительные клизмы поделать - лечение закрепить.

Тетя моя после всех процедур от лямблий избавилась, и кишечник у нее как часы работать стал. Правда, она еще для профилактики травяные настои пила.

Я за небольшую плату, могу выслать высокоэффективные травы. А семена паслена черного, лапчатки прямостоячей - бесплатно. Только конверт с литерой «А» и о/а пришлите.

**Алевтина Михайловна
Корепанова,
427433, Удмуртия,
г. Воткинск-3, а/я 23**

Помогло мне «Наринэ»

Однажды я решила почистить кишечник по методу Г.П. Малахова. Сделала все как положено. Но оказалось очень трудно восстановить микрофлору кишечника - она была вся вымыта.

Я была в панике, пока не достала кисломолочный напиток «Наринэ». Живые лактобактерии, содержащиеся в нем, хорошо приживаются в кишечнике. Они вытесняют болезнетворные микроорганизмы, способствуют восстановлению нарушенной микрофлоры. И за два месяца употребления этого напитка я полностью восстановила работу желудочно-кишечного тракта. Чувствую себя прекрасно! А еще «Наринэ» помогает в лечении многих заболеваний (диатез, экзема, нейродермит, псориаз, астма, диабет, женские хвори и др.).

Если кому-то трудно найти

закваску этого напитка, пишите мне. Я, по возможности, вышлю всем с подробным описанием его приготовления и применения для каждой болезни. Только вкладывайте конверт с о/а.

**Александра Стрижова,
413125, Саратовская обл.,
г. Энгельс, а/я 11**

Немоги трясина

боятся керосина

Зоя К. из Калуги! Вы спрашивали, как лечить онкологические заболевания керосином.

Это несложно. Использовать лучше авиационный керосин. Подойдет и бытовой, но его надо очистить. Перелейте его в молочную бутылку, всыпьте туда 3 ст. л. соли «Экстра», а затем через вату и бинт процедите в другую бутылку, чтобы она была полностью заполнена. После поставьте в кастрюлю (с подставкой) с холодной водой, прокипятите

те полтора часа. Крышкой ни то ни другое не накрывать!

А принимают керосин по ч. л. натощак в течение 4-6 недель за 20-40 мин. до еды. Можно запивать его ч. л. подсолнечного масла.

Не хотите натощак - начните с 5-6 капель с кипяченой водой по 2-3 раза в день после еды. Бывает, тошнит, даже рвет, слабит. Но пить продолжайте - это чистится кишечник. Курс лечения - месяц. А для профилактики - раз в год в течение 12 дней по ч. л. утром натощак.

**Л.Д. Папсуева,
Иркутская обл.**

На рану без боли гляну

Хочу помочь С.Д. Ижболдиной из Новосибирской обл. вылечить застарелые раны и язвы. Посыпайте их измельченной смесью из 2-х частей перца водяного и части подмаренника настоящего. Также пейте травяной чай. Измельчите и высушите в равных долях василек, череду, веронику, крапиву, лист грецкого ореха, хвощ, календулу, фиалку трехцветную. Залейте стаканом кипятка 5 ст. л. состава, минут 5 прокипятите и добавьте воды до литра. Это доза на день (пить в три приема).

Н.В. Шевцова, Волгоградская обл.



Мы уже не раз публиковали советы целителя Валерия Викторовича Тищенко. А сейчас он переслал нам несколько писем - откликов читателей с рецептами. Надеемся, некоторые из них вам пригодятся...

Вставляла свечи - стало легче

Много пишут о трудностях лечения геморроя, но я справилась легко. У меня болячка эта приключилась после вторых родов, а помогли хорошо два средства. Во-первых, для облегченияхождения по-большому» отжимала сок из зрелых ягод рябины и пила его

по 75-100 г 3 раза в день, запивая холодной водой. А во-вторых, клала в посудину 20 г прополиса, 70 г сливочного масла, смешивала на паровой бане, делала свечи и ставила их на ночь.

И.Л. Конева, г. Чимши

Заметь-ка: выручит редька

Для снятия воспаления поджелудочной железы я делаю компресс на область желудка и левый бок из льняной ткани шириной в ладонь. Смачиваю ее в теплой простокваше, накладываю на тряпицу компрессную бумагу, завязываю шерстяным

платком. Не снимаю всю ночь. Срок лечения - четыре недели. В это время - ниче-

очень беспокоило, да и меня тоже. Пробовали много средств, но помогло одно: говяжий костный мозг. При-

Несколько рецептов

го сладкого, кроме меда. Одновременно я принимаю такое средство: натираю черную редьку на терке, не снимая шкурки, выжимаю стакан сока, смешиваю его со 100 граммами темного гречишного меда и ем по трети стакана 3 раза в день перед едой - всего 40 дней.

**В.А. Амиров,
г. Кумертау**

Костный мозг наводит лоск

После сорока мой муж стал сильно лысеть, и это его

мерно четверть килограмма его кипятили в небольшом количестве воды, процеживали и смешивали с чайной ложкой чистого спирта. Муж смазывал голову репейным маслом, массировал и промывал хозяйственным мылом. Затем еще раз делала массаж, после чего втирал в кожу приготовленный состав. Смачивал полотенце в горячей воде, отжимал и повязывал им голову. Повторял так пять раз, меняя полотенце, когда остывало. Потом на всю ночь завязывал голову теплым сухим платком, а утром еще раз сильно масси-

ДОКТОР АЙБОЛИТ!

Уважаемая Лидия Зверева из Кировской области! Знаю отличный рецепт выведения камней из печени и почек.

В 8 часов утра выпейте стакан яблочного сока на голодный желудок. Затем в 10, 12, 14, 16, 18 и 20 часов - по 2 стакана. Голодайте так 2 дня. Если нет стула, к вечеру делайте для очищения организма клизму из теплой воды. Можно принять слабительное: смешайте чайную ложку зверобоя с чайной ложкой спорыша, заварите двумя стаканами кипятка, дайте полчаса настояться и теплым выпейте полстакана. Затем примите горячую

Яблочный сок камни дробит в песок

ванну (без мыла). На третий день в 8 утра снова выпейте 2 стакана яблочного сока, а через полчаса - неразбавленного прованского масла. И сразу же после этого - еще стакан неразбавленного сока. Потом можно и отдохнуть. Через час или два на блюдайте за стулом - будут отходить зеленые камушки размером от булавочной головки до птичьего яйца. Не получится за один раз - через некоторое время курс лечения повторите. И еще: по возможности пейте чай со спорышем, эта травка хорошо камни дробит.

Г.Е. Сомова,
Краснодарский край

Кумыс шел «на бис»!

Недavno прочитала просьбу помочь рецептом от чахотки (туберкулеза). Наловите медведек, хорошо высушите и разотрите деревянной ложкой в порошок. Смешайте на глаз с каким-нибудь сладким сиропом и принимайте раз в день по три столовых ложки, запивая теплой водой. 3 дня пейте, 3 отдыхайте - и снова продолжите лечение.

Еще об одном средстве от туберкулеза мне папа рас-

сказывал. Его друг сильно простудился, когда они были в окружении у немцев, чахоткой заболел.

После войны они попали в Среднюю Азию, дружок папин все время пил кумыс и буквально через месяц забыл о своей болезни. Отец говорил, дозировка значения не имела, просто чем больше - тем лучше. Попробуйте - наверняка поможет!

В.В. Каулина,
Ивановская обл.

ровал и через час мыл. Раз в месяц так делал. Рецепт этот, кстати, нам в деревне подсказали. До сих пор радоваться не можем.

К.Р. Махрова, г. Уфа

ИЗ КОНВЕРТОВ

Ждала часа морковная масса

В детстве на пальцах ног у меня появились пузырьки, зуд, покраснение. Постепенно экзема перешла на руки. Врачи лечили-лечили, но безрезультатно.

И вот как-то в наш городок приехал к кому-то в гости старичок-целитель. Он-то и посоветовал нам простейший способ. Натерли на мелкой терке свежую сочную мор-

ковь, намазывали мне больные места, укутывали целлофаном, чтобы сок не тек, и забинтовывали. После нескольких дней такого лече-

ния с экземой я и рассталась.

В.Д. Гумерова,
г. Благовещенск

С хворью биться пошла живица

У моего отца часто трескалась кожа на руках из-за его работы, и он лечился живицей - смолой сосны. Просто смазывал трещины, и очень хорошо помогало. А этим летом мы отдыхали под

Лечением пьянства я занимаюсь не один год. В своей практике в основном использую корень копытня. Но его надо подмешивать в водку. А если алкоголик пьянствует не дома?

Как-то ко мне обратилась женщина: муж после работы приходит уже «на автопилоте». То есть подмешать ему что-то в водку возможности нет. Я дал ей старое народное средство - сухие измельченные корни чемерицы и наказал: ч. л. залить 50 г кипятка, настоять час, процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Отвар хранить в холодильнике (неделю). Добавлять мужу в пищу или чай по 2 капли трижды в день. Если эффекта не будет, дозу постепенно повышать, «нащупывать» (но только до 10 капель). Показателем будет рвота

Чемерица, чтоб не спиться

после распития спиртного. И не имеет значения, где он пьянствует. Нужно подмешивать ему в еду или воду этот настой - и все. Когда рвота повторится и во второй, и в третий раз, пить человеку уже не захочется. Но чемерица - весьма ядовитое растение, и применять его надо очень осторожно.

Через месяц женщина пришла ко мне и рассказала, что мужа теперь тошнит от одного только

вида и запаха водки. Я не удивился. По моим подсчетам, этот метод действует в 60 % случаев.

А можно применять малиновых зеленых клопов, гриб навозник, плаун-баранец и др. средства. Эти рецепты неоднократно печатались в нашем старом испытанном друге - газете «Ай, болит!» - в прошлые годы. И чтобы не пропустить новые нужные публикации - подпишитесь.

Я могу выслать порцию корней чемерицы, а также другие травы для лечения алкоголизма с ведома (или без него) пьющего.

В письмо вкладывайте конверт с о/а. Буду рад помочь.

Александр Владимирович Головкин,
352909, Краснодарский край,
г. Армавир-9, а/я 5



Чемерица

✕ Пишу для Анны Ивановны из Вологды. У меня для Вас есть рецепт. Смешайте топленое внутреннее свиное сало один к одному с медом. Пейте три раза в день за 10-15 минут до еды. Потом только по утрам. Боли в желудке скоро исчезнут.

А.Я. Долгова, Саратовская обл.

Самарой и сын сильно обжегся кипящим вареньем. Под рукой нужных средств не оказалось, и я, вспомнив рецепт отца, намазала ожог живицей. Все заросло за пять дней, даже не воспалилось.

Г.В. Иванова,
г. Ишимбай

Кабы не кожа жабы...

Мой отец - охотник. И уходил за добычей с артелью на месяц. Однажды он вернулся с повязкой на колене. Рассказал, что упал с небольшого обрыва и сильно разорвал ногу. Тогда один из друзей поймал жабу, отделил кожу, накрыл ею рану и перевязал. А когда повязку через сутки сняли, рана уже начала затягиваться.

А.Л. Ефимова, г. Аша



Галина Бела, подскажите, как избавиться от шума в голове и остеохондроза - донимают ужасно. А я ведь еще совсем молодая...

В.А. Манушова,
302026, г. Орел,
ул. Садово-Пушкарная,
д. 6, кв. 419

Зачастую при неверно леченном остеохондрозе возникают хорошие условия для развития разных болезней: лишая, экземы, нейродермита и т. д. Такие больные лечатся у кожных врачей десятки лет, а про причину своих недугов не знают.

Довелось мне лечить одного следователя от мокнущей экземы обеих рук. Возникла она у него так. Взял он на дом документы и работал с ними допоздна в кухне. Затем сходил в магазин, поужинал и решил снова сесть за бумаги - а их нет! Все перевернул - как сквозь землю про-

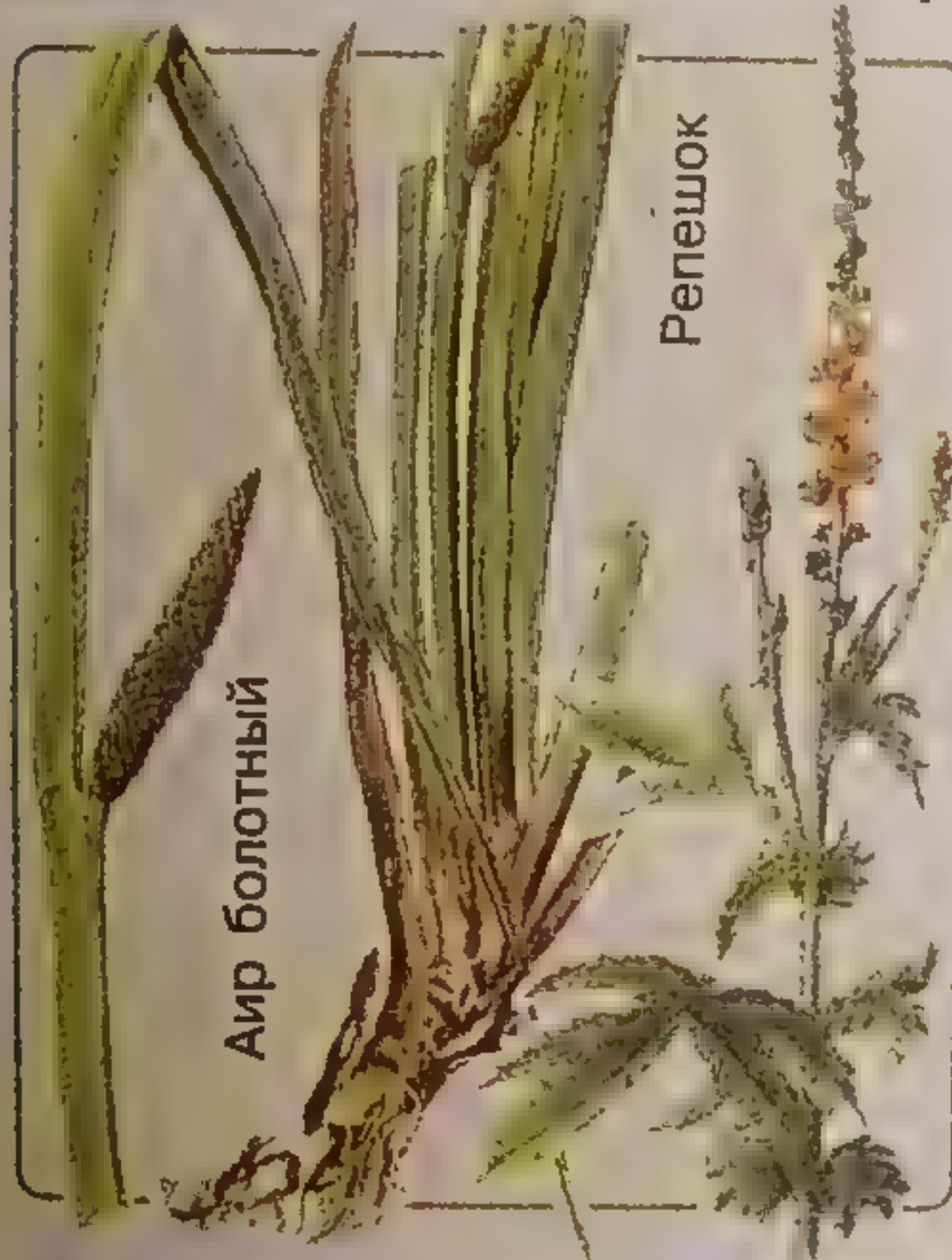
валились! Потом вспомнил, как в магазине сумку вытряхивал, решил, что там их и выронил. В сильнейшем волнении провел ночь, мысленно уже с работой расстался. А утром, отодвинув холодильник, обнаружил за ним свою пропажу. Но вместо радости у него вдруг стали чесаться руки, растрескалась кожа, и возникла экзема, которая не поддавалась лечению.

Я начал делать ему су-

Чтоб остеохондроз вреда не нанес...

хой, сильный массаж, вправил все подвывихи, возникшие от стресса в шейно-грудном отделе позвоночника. Посоветовал принимать горячие ванны с 2 ведрами отвара мяты и пшеничных отрубей по 12-15 мин., накладывать на больные места повязки из корня мари. И болячка исчезла.

Конечно, бывают и другие проявления: прострелы, боли в плече, лопатке, руках, отеки в предплечьях и кистях. Возникают черепно-мозговые расстройства, головокружения, тошнота, шум в ушах, боли в сердце. Появляются сильные боли и в кишечнике, вплоть до образования язвочек на стенках кишок и прослабления с кровью. Таким больным надо лечить свой остео-



Почти все перепробовала, - говорила Надежда Николаевна, придя ко мне на прием, - но болит частенько желудок. Делала год назад гастроскопию - врач сказал, что гастрит, полнослизи в желудке. А уж принимала и но-шпу, и баралгин, и фестал, и мочу...

Как мочу? Уж не ослышался ли я?

- Да, мочу, - подтвердила пациентка. - Так посоветовала старая знакомая, мол, от желудочных хворей хорошо лечивает.

Пришлось объяснить. В терминальной стадии почечной недостаточности, когда выделительную функцию почек берут на себя другие органы (кожа, легкие, желудок), нередко возникает

так называемый уремический гастрит.

Так какой же смысл пить мочу, если она, как правило, имеет кислую реакцию? Тут-то и сконфузилась Надежда Николаевна. Все стало очевидно - обжигать и без того воспаленный желудок - абсурд.

- А чем же лечиться? С чего начать? Может, попить травки какой?

- А почему бы и нет? - отвечаю. - Гастроэнтерология фитопрепараты использует довольно часто. С этого и следует начать. Скажем, настой травы зверобоя. И готовится он просто. 10 г сухого сырья берете на стакан кипятка, настаиваете 2 часа, процеживаете. И пейте по столовой ложке

АЙБОЛИТ

хондроз и пить отвары ячменной воды (ст. ячменя в 12 ст. воды варить 20 мин., в конце варки добавить 2-4 ст. л. сахара) и тысячелистника (30 г травы на л воды, принимать по трети ст.). И ненужной операции можно избежать.

Например, обратилась ко мне женщина: ее сыну прооперировали кишечник по поводу кишечной непроходимости, а ребенку всего 12 лет. Но месяца через два все повторилось, хирурги разводят руками: если не пройдет - везите к нам. При его осмотре выяснилось, что нервные окончания сжаты и еле работали. Освободили все ущемления, мальчик попил отвары репешка, коры ивы и плодов шиповника пополам. Растянул позвоночник на турнике - и все прошло.

Грудной остеохондроз провоцирует приступы почечной колики, половую слабость, расстройства мочевыводящих путей. При этом нужно пить попеременно отвары корней аира и девясилы по трети ст. в день.

И помнить: лечение надо делать ежедневно, мягко и упорно (особенно после теплого душа), спать на жесткой постели, растягиваться на турнике, носить мягкую обувь, избегать больших нагрузок.

Юрий Шикота,
народный целитель,
84403, Украина,
Донецкая обл., г. К. Лиман,
ул. Ленинградская, д.59,
«Самоисцеление и
долголетие»



...И вдруг остеомиелит

Мужу делали операцию, ставили спицы. А когда сняли, начался хронический остеомиелит (заболевание костной ткани). Как с этой бедой справиться?

Галина Михайловна
Осипова,
Московская обл.

Хронический остеомиелит, Галина Михайловна, - гнойное заболевание костного мозга, поэтому, к сожалению, лечение его должно начинаться с операции. А вот после оперативного вмешательства очень полезна пища, богатая витаминами, белками, необходимыми минералами. Особенно салаты из овощей, уха из речной или морской рыбы, творог, крепкий мясной бульон, клюквенный морс, моченая брусника.

Галина Владимировна
Пяткова,
кандидат мед. наук,
СГМУ,
г. Архангельск

Гастрит гастриту

перед едой. И конечно же, - диета. Как это ни банально звучит, но без нее - никуда. Вот и исключите все острое, соленое, копченое.

Думал, через несколько недель придет ко мне Надежда Николаевна снова - показаться, похвастать успехами. Ан нет. Но история эта получила неожиданное продолжение.

Пошел в связи со сменой места жительства к паспортистке, а из ее дверей на встречу - пожилая женщина. Улыбнулась мне. Я кивнул - очевидно, где-то встречались. Из кабинета выхожу - ждет: «А я Вас знаю. Вы - Надьин врач. Она мне как-то на

улице Вас показала. Помните ее, Надю? Надежду Николаевну? Сестра она мне. Так у нее все хорошо! Вот и мне порекомендовала по Вашим советам лечиться: у меня ведь тоже гастрит. Сейчас лечусь!»

- Как это - лечитесь? - удивился.

Женщина распахнула потертый ридикюль, порылась в нем и извлекла пачку медицинских документов:

- Нет, не беспокойтесь - не печень, не почки, не еще что-то болит - именно желудок! Тут все сказано. Так что у нас с сестрой лечение одинаковое.

Смотрю - Федот да не тот! «У Вас же гастрит-то атро-

ВЕДЕТ ПРИЕМ

В последнее время я сильно устаю. На работе вроде все как обычно. Но вечером руки да ноги будто свинцом налились. Анализы сдали все в порядке, гемоглобин в норме. Как же избавиться от усталости?

*Вера Николаевна Серова,
Архангельская обл.*

Действительно - многие из нас живут сейчас с постоянным ощущением усталости. Вечером мы буквально валимся с ног от утомления.

Но ведь зачастую мы устаем не только от самой рабо-

ты, но и от ее однообразия. От однообразия одних и тех же движений. От однообразия одних и тех же мыслей.

А что, если полностью переключиться? И, придя домой, попробуйте - вместо того, чтобы прилечь, - походить по комнате. Но не обычным способом, а задом наперед.

Ваши мышцы при этом мгновенно переключатся на эти непривычные движения, и сознание тоже начнет работать по-новому.

А если ваши домочадцы застанут вас в этой забавной ситуации и весело рассмеются, вы рассмеетесь вместе с ними. И усталости - как ни бывало!

*Петр Александрович Попов,
доктор, г. Москва*

Ходи наоборот: задом наперед

Такой урок: спасет чеснок!

*И.В. Людская из
г. Алапаевска жаловалась на головные боли и шум в ушах. Моя бабушка и мама занимались траволечением.*

От них и я многому научилась. Потрите на мелкой терке три больших зубчика чеснока и залейте тридцатью граммами 30-процентной настойки прополиса. Дайте 5 дней настояться. И этой вот жидкостью 2 раза в день натирайте за ушами.

*Н.А. Карелина,
г. Новосибирск*

Грибок да лишай - мази втирай!

У меня сильный грибок на ногтях и стопах. Назначают «Ламизил» и «Орунгал» - но это так дорого! А можно чем-нибудь другим эту заразу вывести?

Валя Васильева

Конечно, Валя, есть и другие способы лечения грибка. Облегчит состояние применение серно-дегтярных мазей, онихолизина, спиртового раствора йода, салициловой кислоты, резорцина, фунгицидных лаков. Да и удалить, «счистить» пораженные ногти можно. К сожалению, способы эти все же менее эффективные, более трудоемкие и не очень комфортные.

Пожалуйста, помогите вылечить разноцветный лишай! Пока ничего не помогает.

Светлана, г. Астрахань

Светлана, попробуйте втирать в кожу дважды в день с 10-минутным перерывом 60% раствор тиосульфата натрия, а затем - через 5 минут - 6% раствор соляной кислоты. Делайте так не менее 5 дней.

Или на ночь вотрите мазь из 5% осажженной серы и 3% салициловой кислоты. А утром кожу обработайте 3% борным спиртом. Помогает и 20% эмульсия бензилбензоата.

А после лечения полезны облучения УФ-лучами в солярии - для профилактики.

*Владимир Алексеевич Хилков,
доцент кафедры кожных и венерологических заболеваний СГМУ,
г. Архангельск*

Женщинам, у которых длительное время не прекращаются маточные кровотечения, нужно взять 6 белков от яиц, добавить туда десертную ложку лимонного сока, хорошо размешать и выпить натощак. Если кровотечение не остановится, повторите.

НЕ ТОВАРИЩ

фический». Переменилась в лице: «А что это такое?» Попытался объяснить популярно: мол, если у сестры повышенная кислотность, то у Вас наоборот... В пожилом возрасте такой недуг развивается нередко: уменьшается количество желез, вырабатывающих пищеварительный сок. Отсюда и лечение: коль желудок не справляется с выработкой этого сока, надо ему помочь.

«Что Вы едите?» - спрашиваю. Последовало перечисление всяких яств. Хоть это и не казалось рогом изобилия, но преобладали-то жирные и трудноперевариваемые продукты. А их-то как

раз и надо исключить, дабы облегчить работу желудка! «А как часто кушаете?» - интересуюсь. «Раз на раз, - отвечает, - не приходится: бывает два, бывает три раза. Ем редко, но метко, что называется, от души». Что тут скажешь? Опять не так: питание должно быть дробным, частым. «Ну а лекарства? Лекарства-то какие?» Вынимает карандаш и блокнотик. «Что касается лечения, то при секреторной недостаточности, - говорю, - оправдано применение натурального желудочного сока - по столовой ложке на стакан воды». Собеседница замялась: «Чьего сока?» Объяснил: этот препарат получают

от здоровых собак, он продается в аптеках. «Как от собак? Может, что-то другое можно подобрать?» - взмолилась. Пожалуй, можно. Ведь одна мысль, что обед запиваешь чьим-то желудочным соком, способна испортить всю трапезу. Конечно, можно заменить его таблетированными препаратами, содержащими составные части желудочного сока. Амобинном, например, - по таблетке во время еды. А в дополнение к этому с успехом применять и фитотерапию. Скажем, настой цветков ромашки аптечной. Готовится она так. Столовую ложку сухого сырья на стакан кипятка, настоять час, процедить. Принимать по ст. л. 4-5 раз в день до еды. Курс фитотерапии составляет обычно месяц. Ну

и какой бы неприятной не казалась процедура гастроскопии, делать ее периодически придется. Ведь атрофический гастрит считается предраковым состоянием. Однако пугаться не стоит. Это совершенно не означает, что рак непременно возникнет. Выполняйте рекомендации, - все будет хорошо.

- Ну надо же! Всю жизнь с Надей были похожи: и рост один, и размер, в один год замуж вышли, по двое детей нарожали... Думала, и гастриты одинаковые! А тут вон что... - удивлялась женщина. Да, болезней-близнецов не бывает: каждому пациенту - свое лечение.

*Илья Альбертович Крылов,
клинический ординатор
РГМУ, г. Москва*



Конкурс: «Мои заначки»



Со скорлупой носились - хворь испарилась

О том, что у меня мастопатия, я узнала, побывав у онколога. В обеих молочных железах "завязалось" по очень болезненному шарик, воспалились и лимфоузлы под мышками. Малейшее неосторожное движение доставляло массу неприятных ощущений, а порой боль становилась просто нестерпимой. С боку на бок не повернуться, не одеться. Не жизнь - кошмар какой-то! А если в автобусе кто-нибудь проявлял "чувство локтя", визжала так, что водитель жал на тормоза. Но самое неприятное, что выписанные мне лекарства в наших аптеках не продавались. Пришлось искать спасение в народных ме-

тодах. Из пособий под руками оказалась лишь повесть Маканина "Предтеча", где главный герой при онкологическом заболевании ел **яичную скорлупу**. Вот я и принялась отважно ее хрумкать на завтрак и ужин.

Не знаю, то ли это помогло, то ли постоянно **вместо молитвы на ночь повторяемые заклинания-самовнушения**, но шарики начали рассасываться, а через несколько месяцев исчезли совсем. С учета меня сняли, и вот уже лет пятнадцать в кабинет онколога не заглядываю. Но до сих пор помню, как вычеркивал меня врач из "черной" тетрадки - он был очень горд очередным успехом традиционной медицины!

Баба Люба,
Приморский р-н

Забегал от настойки бойко

Лет 10 назад оступился мой муж на бетонных ступеньках и ушиб колено. Да так сильно, что только на костылях передвигался. В колене постоянно скапливалась жидкость. Месяц его в больнице лечили, уйму процедур переделали. Все одно: болит нога.

Вот тут-то сосед по гаражу, Саша, и помог нам советом. Растолкли мы 10 таблеток обычного аспирина в муку и залили в пол-литровой банке 200 г тройного одеколona. Вообще-то надо

бы в темном месте настаивать 10 суток. А нам невтерпех, так через 3 дня использовать настойку начали: компрессы из нее ближе к ночи делали. Смачивали тряпочку (по размеру колена), слегка отжимали - и на больное место. Сверху - целлофановую полоску и старый теплый платок. Ну и закрепляли, чтоб хорошо держалось. Ровно через 40 минут (иначе ожог будет!) компресс снимали, а колено обязательно детским кремом смазывали и опять теплой тканью заматывали. Ходить после процедуры нежелательно, лучше в тепле лежать.

У мужа после трех сеансов жидкость из колена ушла. А еще через 4 дня он и костыли оставил. Эта настойка теперь у нас всегда под рукой. Закрутит ногу на непогоду - муж просто натрет ее и теплым завяжет. Вмиг полегчает. Кстати, снадобье это любую суставную боль утихомирить помогает.

Л.М. Братченко, г. Армавир

Из-за щуки испытывал муки

В тринадцать лет на рыбалке, доставая блесну из пасти щуки, я о ее зубы поранил палец. Особого внимания на это не обратил, а вскоре и поплатился. Через три дня мой палец превратился в сосиску темнокрасного цвета. Обратился в больницу, врач постановил «вскрывать нарыв», но поскольку я был несовершеннолетним, требовалось согласие родителей. Расстроенный, я пожаловался на свою

беду бабушке. Она осмотрела палец и утешила: без врачей обойдемся. Затем дала мне корку ржаного хлеба, густо намазанного сметаной и крепко посоленного, заставила хорошо пережевать и привязала кашу к больному месту.

На следующий день процедуру повторили, на третий же опухоль спала, а гной весь вышел наружу. От нарыва даже малейшего следа не осталось.

О.Г. Смирнов,
Оренбургская обл.



Сиганули - и чуть не утонули

Лет 15 назад мы ездили на заработки в Липецкую область, убрали картофель с поля. До окончания договора оставалось несколько дней. И вот одним ранним утром, только-только начало светать, Алла Бублик разбудила меня: «Одевайся скорей, пойдем пораньше, накопаем морковки домой - будет гостинец детям». Мне спать хочется, да и дед Коровкин отговаривает: «Не слушай ее. Она до хорошего тебя не доведет». Дед уж знал Бублик - по соседству с ней жил. Но после долгих уговоров я все же сдалась.

Мы потихоньку оделись,

вязли с собой вилы и мешки и направились в сторону поля. Я еле поспевала за Аллой. Она-то на голову меня выше, а во мне лишь полтора метра роста. Видим, впереди огромная лужа. В потемках показалось, что она замерзла уже. Зачем время терять, обходить? **Со всего ходу, чуть не с разбегу, сиганули мы в эту лужу... и очутились по горло в густой жиже.** Тут же нас стало засасывать, как в трясины. Я давай на помощь звать. Да в такую рань и спасать-то некому! Алла пыталась вилами за берег зацепиться, а меня полы длинного пальто парашютом удерживали на плаву. Наконец моей товарке удалось выбраться. Она молча, словно онемела, упала животом на край берега и

Навозные ванны

старалась подать мне вилы. Но я никак не могла ухватиться за них и все кричала: «Спасите!» Бублик еще немного подвинулась вперед, чудом сумела зацепить вилами полы моего пальто и с натугой потащила. На берегу я несколько минут лежала молча. Потом, опомнившись, поднялась, и мы, стуча зубами, побежали без остановки.

Когда уже приближались к дому, наткнулись на Веру Зинчук - она по малой нужде вышла. Увидев нас, баба окаменела. А, сообразив, что случилось, расхохоталась: «Ой не могу! Люди, скорей выходите!» Сначала выбежал дед Коровкин с возгласом:

«Я же говорил тебе, Томочка, а ты меня не послушала». За ним - вся бригада: «Что стряслось?» А Верка, захлебываясь от смеха, только пальцем в нашу сторону тычет. Мы с Бублик стоим рядышком, зубами клацаем, вся одежда в дерьме... Раздался взрыв хохота. Все смеялись до слез. И у меня слезы катились по щекам, то ли от обиды, то ли от холода - не знаю. Тогда дед Коровкин громко скомандовал: «А ну расходитесь, чего ржете как жеребцы».

Обмылись мы, переоделись во что нашлось: вид у нас был - на бумаге не опишешь! Глядя на нас, люди еще больше

ОТ БОЛЯЧКИ»

Пила соки без мороки

С детства я мечтала быть врачом, но не состоялось: отец решил учить сыновей, а дочери пусть сами, мол, пробивают дорогу. Но несколько лет назад Бог привел в больницу на должность заведующей складом. После этого и заинтересовалась народным целительством да травками разными.

После операции растолстела я с 80 кг до 130, еле ползала. Пошла в отпуск, уехала на озеро Сиверское под Кирилловым - замечательное место! Лечение, правда, начала еще дома - за три недели. В четыре утра выпивала полчашки холодного почечного чая (по 20 г хвоща полевого, зверобоя и крапивы заваривала в поллитре воды). Лечилась этим чаем 21 день. Через полчаса выпивала 1-2 чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, мятой перечной и мелиссой, затем через час - глоток сока. Причем не сразу глотала, а хорошенько погоняв во рту. Спустя 5-7 минут - еще раз так же. Всего в первой половине дня делала 10-15 глотков, но только тогда, когда было желание.

В промежутках между приемами сока опять же пила настой шалфея с другими травами, но только уже холодным и сколько хочется. В середине дня и перед сном - снова по полчашки почечного чая. После обеда же - еще несколько глотков сока. Всего за день у меня выходило граммов по 200 сока, но мож-

но пить и до полулитра. Да, все настои готовила без сахара, а рецепт сока такой: 30 г сока из редьки, 100 г - из сельдерея, 100 г морковного и 300 г свекольного. Все овощи пропускала через соковыжималку и хорошенько процеживала - чтоб не осталось никаких волокон.

Во вторую половину лечения (на озере) я каждый день ходила в русскую баню с венником, плавала и носила воду - за километр, по двести литров! Все 42 дня ничего не ела. Трудно было первые три да где-то на двадцать третий - но вытерпела.

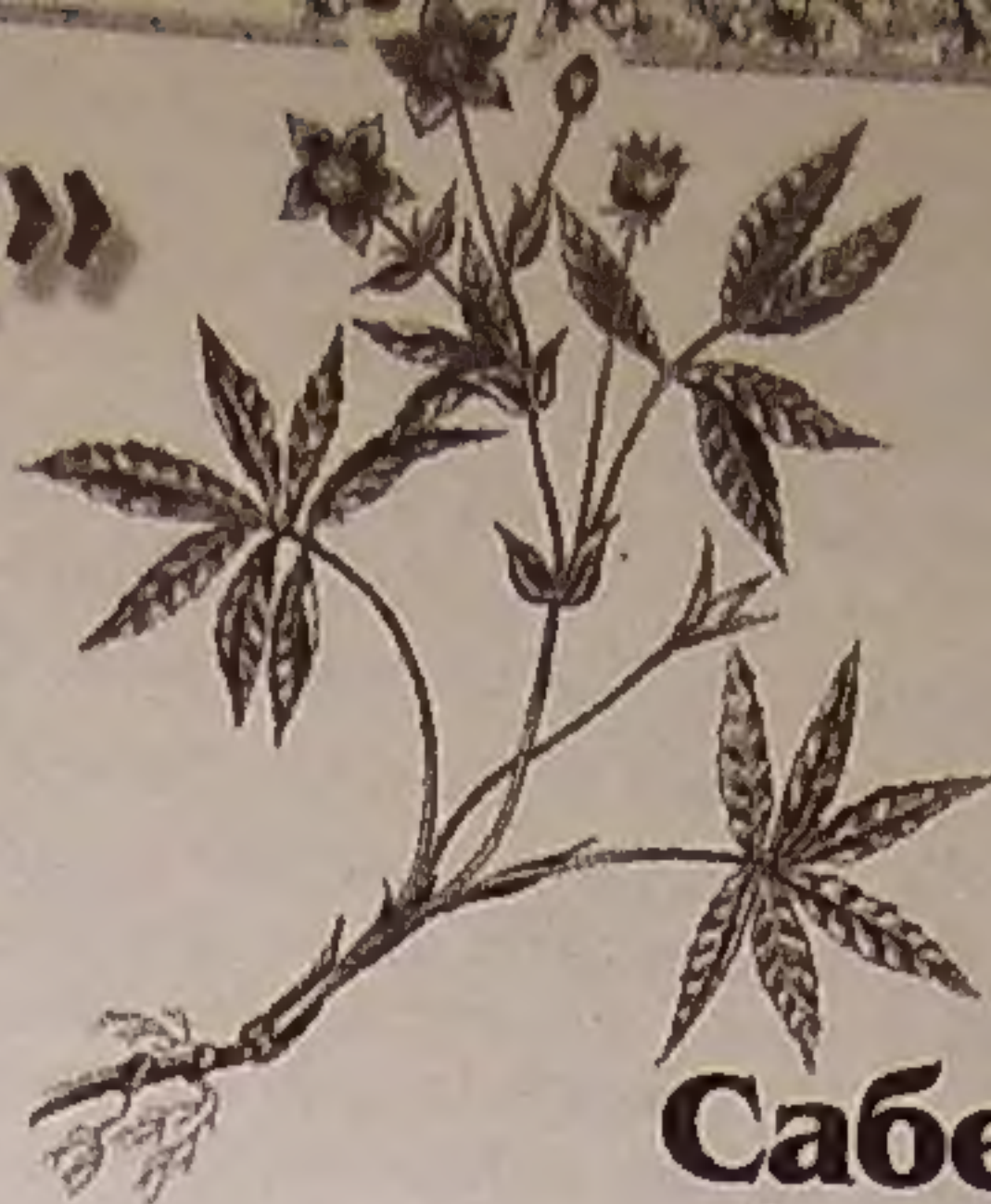
В итоге же похудела на 21 килограмм, давление было 230/120, а теперь стало 160/110; донимал артрит, ходила с палкой - потом про нее и забыла... А сколько вышло камней!!! В общем, почувствовала себя просто прекрасно, чего и вам желаю.

Н.С. Демашева,
г. Вологда



Шалфей

Зверобой



Сабельник болотный

Около трех с половиной лет назад у

меня сильно разболелись плечевые суставы. Еще бы - 15 лет и зимой и летом ездил на работу на мотоцикле. А работал я баянистом в Доме культуры, до которого аж восемь километров! Никакие лекарства и мази облегчения не приносили. Дело дошло до того, что с трудом мог поднять и положить руки на стол, не говоря уж об игре на баяне.

Но однажды прочел статью о целительной силе сабельника болотного и решил испытать этот рецепт на себе, вместе с молитвой. Осенью накопал корней, промыл и высушил в темном проветриваемом месте. Затем наломал их по полтора-два сантиметра длиной, заполнил на треть литровую банку, залил двумя бутыл-

ками водки, плотно закрыл капроновой крышкой и поставил в темное прохладное место на три недели.

В рецепте было написано, что настойку эту нужно принимать только в холодное время года, стараться не простужаться и ни в коем случае не пить спиртного во время лечения. В общем, зимой я за

себя принимался. Утром, за 20 минут до еды, принимал по столовой

ложке настойки. И читал молитву 33 раза, по годам земной жизни Сына Божьего: «Господи, благодарю Тебя во имя Иисуса Христа за то, что ранами Христа я исцелился. Слава Тебе, Господи, во веки и веки. Аминь». То же самое делал перед обедом и ужином.

После первого курса (когда банка закончилась) я почувствовал сильное облегчение. Но так как болезнь была запущена, после небольшого перерыва повторил лечение. И хворь отступила. Сейчас, слава Богу, руки работают без всяких проблем - вот уже почти четыре года.

Кстати, эта настойка также помогает при артрите и полиартрите.

В.Л. Задков,
Костромская обл.

Достаточно и трав, и корней

Предлагаю лекарственные травы: очанку, грушанку, боровую матку (ортилию), цветки таволги вязолистной. А также корни: сабельника, окопника, калгана, кровохлебки, змеевика, аира, лапчатки белой, шиповника и копытня. Сырья достаточно. От вас: краткая заявка и подписанный конверт с о/а. Порядочность гарантирую. Заявки без конверта с о/а - не рассматриваю.

Василий Владимирович Титенок,
602266, Владимирская обл., г. Муром-16, а/я-18

Для меня желанны

смеялись. Так со смехом и на работу отправились.

Местные жители, узнав причину веселья, рассказали: «Место это - колхозный отстойник, глубины в нем - 5 метров. Год назад в нем утонули 3 быка - не смогли выбраться. Большое счастье, что вашим женщинам чудом удалось спастись!»

Полезай и стар и млад!

А спустя некоторое время после этого я заметила, что головные боли, которыми страдала много лет, стали намного реже, и исчезли сердечные не-

домогания. Неужели тот случай? Поделюсь своим предположением с мужем. Он внимательно меня выслушал и предложил попробовать принимать навозные ванны специально, в целях лечения. На том и порешили. Подготовили бочку высотой метра в 2: хорошо зачистили, промыли, просушили и снаружи покрасили. Не откладывая дело на потом, муж съездил на работу - в откормсовхоз по выращиванию крупнорогатого скота - набрал навозной жижи. Дома мы ее подогрели на летней печке и разбавили немного теплой водой. Я влезла в эту кашу по горло. Первый раз

постепенно увеличивала время пребывания в «лечебной бочке». Выходила из нее и ложилась на 20-30 минут на ржаную солому, ее мы заранее настилали в старенькой летней кухне. А летом принимала воздушную ванну прямо на улице. После этого - теплый душ без мыла и без шампуня. И таким способом я лечилась 15 дней. Затем сделала перерыв в 6 месяцев и повторила лечение. Получилось 2 раза в год. И так три года подряд. В итоге у меня исчезли головные боли, наладился сон, врачи перестали проверять мою щитовидку - до этого по 2 раза в год меня направляли

на обследование.

Этим необычным способом мы лечим и детей, и внуков. А муж избавился от радикулита, который заработал по молодости в шахте на Сахалине. И теперь как только кто-то из нас захворал - полезай в бочку!

Т.Г. Фирманюк,
Краснодарский край



Настойка чеснока - хворь далека

Мне 52 года, и я страдаю вариантной формой стенокардии. При этом приступ возникает в состоянии покоя, и предугадать его начало очень сложно. Так и страдала бы, если б не нашла один замечательный рецепт.

Растолкла деревянной толкушкой в эмалированной кастрюле 350 г чеснока, засыпала в бутылку и залила стаканом 96-процентного спирта. 10 дней настояла, процедила через плотную ткань и дала пару дней отстояться. Затем начала принимать свое лекарство. В четверть стакана холодного молока добавляла настойку каплями по схеме: 1 день утром - 1 капля, в обед - 2, вечером - 3; на следующий день утром - 4, в обед - 5, вечером - 6. Доводила так до 15 капель - и обратно. Это получалось ровно 10 дней, а в одиннадцатый

пила по 25 капель три раза в день - с молоком, конечно. Сейчас чувствую себя намного лучше, приступы практически исчезли. А если и возникают, то протекают гораздо легче.

М.И. Солнцева,
Владимирская обл.

Проводила Татьяна своего младшего сына Димку в армию и потеряла покой. И то: дедовщина в войсках, Чечня, дезертирство... А тут еще старший начал выпивать, пошли в семье ссоры.

В общем, от переживаний Татьяна, моя бывшая однокурсница, совсем сна лишилась.

И бессоннице не поздоровится!

До утра глаз не могла сомкнуть, все тяжелые думы в голову лезли. Едва задремлет, а уж будильник трезвонит, на работу торопит. Только какая работа после бессонной ночи? Из рук все валится, голова свинцовая. Пробовала пить снотворное, но от него лишь хуже становилось - по утрам ничего не сообщала.

Коллеги по работе, конечно, обратили внимание на Танино состояние. И одна жен-

щина посоветовала: "А ты сделай себе подушечку специальную. Сшей льняной чехольчик, 12 на 12 примерно, и вложи в него горсти две шишек хмеля. Но туго подушку не набивай. Клади ее на грудь перед сном - и будешь спать как убитая. Только не забывай раз в месяц менять начинку."

Татьяна, как утопающий за соломинку, ухватилась за совет. И... первую же ночь за многие недели

спокойно проспала.

О таком способе избавления от бессонницы я узнал совершенно случайно. Сидим недавно с Таниным мужем на кухне, играем в шашки на щелбаны, а Татьяна кого-то по телефону успокаивает: "Да не волнуйся ты так. Все служат, а твой не хуже других. Вернется зато крепким и самостоятельным - сама же радоваться будешь. А как сон вернуть, я тебя сейчас научу..."

В. Александров,
Вологодская обл.

Приглашаем к сотрудничеству!

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, дату рождения, место прописки, ФИО, № страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Тел.: (8184) 55-08-68, тел./факс: 55-16-08. Звонить с 9 до 17 часов.

E-mail: givitca@atnet.ru

Часто встречаются письма больных зубом людей, которым по каким-то причинам нельзя делать операцию. Дело в том, что в молодости, в 50-е годы, я тоже страдала. Сама была страшно худая, в области щитовидки - опухоль с доб-

рый «колобок», частенько теряла сознание - как в помещении, так и на улице. Лекарств разных видимо-невидимо перепила. Врачи видели один выход - операцию, но, имея на руках маленького ребенка, я просто трусила. Решила вместо этого отправиться к маме в деревню, на родные края в последний раз посмотреть.

И вот сижу совсем обессиленная в огороде на траве, рядом малыш мой ползает, а на огуречной грядке трудятся пче-

лы. И вдруг вспомнилась когда-то прочитанная заметка о профессоре, который лечил зуб пчелиными укусами. Да только где уж к тому профессору попасть!

Поглядела я на пчелок, поглядела и подумала: а вдруг помогут?

Пошла одну тряпочкой, но что дальше?

Тогда сходила домой за зеркальцем, трясущимися руками посадила ее себе на «колобок», слегка прижала - и почувствовала укол. Отдернув руку, увидела, что пчела висит с оторванным кончиком брюшка, а жало все сильнее впивается в тело. Секунд тридцать оно шевелилось, еле-еле вытерпела.

Интересно, что потом место укуса не распухло, осталось только белое пятнышко с красной точкой в середине. На другой день я повторила процедуру... и все: на дальнейшее «лечение» мужества просто не

хватило. Но спустя полгода, когда речь зашла о моей болезни, я взглянула в зеркало - и не увидела своего зуба. Не было его!

К врачам я тогда решила по этому поводу не обращаться. Но вот в 80-е годы работники нашего предприятия обязаны были пройти профосмотр у всех медицинских специалистов. Эндокринолог, узнав, что когда-то у меня был зуб 3-ей степени, провел тщательное обследование и сказал: «Поздравляю! Стопроцентное выздоровление».

Да, прошло много лет, я давно набрала нормальный вес, не задыхаюсь и никогда не теряю сознание, даже в сауне. Надеюсь, этот метод еще кому-нибудь пригодится.

А.А. Ткаченко,
г. Екатеринбург

Потеряет зуб апломб

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовой коммуникации
Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 364 Тираж 372.698 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской обл.,
34259 - для РФ.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00.

Еженедельник,
объем 1 п. л.

<http://www.aibolit.arh.ru>
e-mail:
aibolit@severodvinsk.ru

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48
факс: (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты:
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс: (8184) 55-16-53
Отдел дизайна: (81842) 333-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Емменева Е.Л.
Зав.компьютерным отд. Лузин Ю.К.
Дизайн-верстка Шошина О.Ю.
Web-редактор Клепиковский А.И.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет.